Sportowiec



Nr 16 15–31 sierpnia
CENA 30 ZŁ

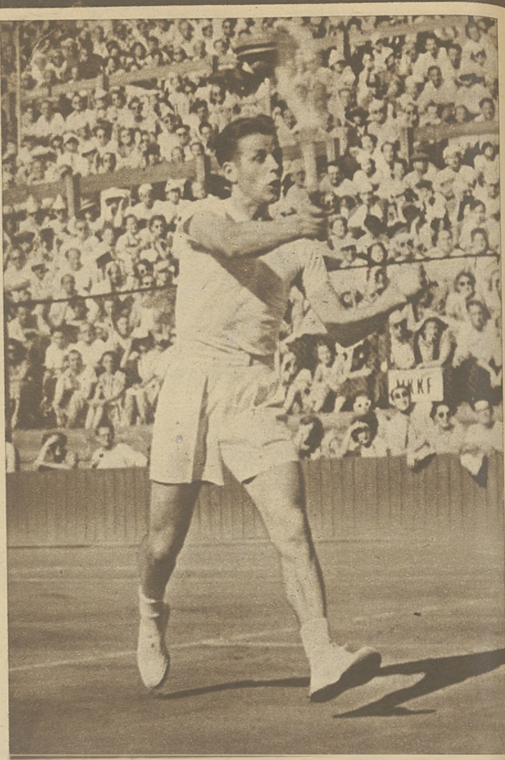
Zasłużony mistrz sportu ZSRR – Ozierow zademonstrował na kortach CWKS-u w Warszawie prawdziwie nowoczesny tenis, oparty na ofensywnym stylu gry i dynamicznym serwisie.

SPORT w obiektywie



W dniach 4. i 5. sierpnia br., w sali stołecznego WKKF odbyło się II Plenarne Posiedzenie Głównego Komitetu Kultury Fizycznej poświęcone zagadnieniu kadr na odcinku Kultury Fizycznej w związku z walką o realizację Planu 6-letniego. Zdjęcie przedstawia Prezydium II Plenum GKKF.

(Fot. W. Zarzycki)



Wielkim wydarzeniem sportowym, które przykuło uwagę wszystkich miłośników tenisa w naszym kraju były Międzynarodowe Tenisowe Mistrzostwa Polski rozegrane na kortach w Sopocie. Udział w nich oprócz zawodników polskich wzięli tenisiści Węgier i Rumunii. Mistrzostwo w grze pojedynczej mężczyzn zdobył Władysław Skonecki, wygrywając w finale z pierwszą rakietą Węgier Asbothem 6:4, 6:4, 0:6, 6:0.

(Fot. J. Krzywdziński)



Do Warszawy przybyli z rewizytą czołowi tenisiści radzieccy. Kilkutygodniowy pobyt sportowców bratniego Związku Radzieckiego w naszym kraju ma na celu nawiązanie jeszcze ściślejszej współpracy oraz wymianę doświadczeń sportowych między tenisistami radzieckimi i polskimi. Zdjęcie przedstawia tenisistów radzieckich na lotnisku Okęcie. Stoją od lewej: kierownik ekipy — Biriukow, mistrz ZSRR — Ozierow, Andrejew, Korbut, Korczagin, juniorka Jemilianowa, Korowina-Iwanowa oraz trener — Siniczkow.

(Fot. Wojciech)



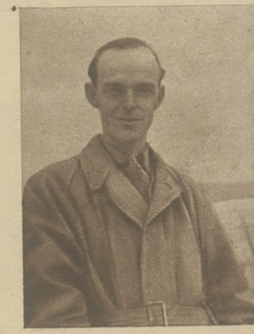
W VI rocznicę ogłoszenia Manifestu Lipcowego dziesiątki tysięcy młodzieży, robotników, zorganizowanych w kołach sportowych przy zakładach pracy i klubach, sportowcy wiejscy z licznych wsi, Państwowych Gospodarstw Rolnych i spółdzielni produkcyjnych zdobywali odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony".

Poniżej: Na obozie kolarskim w Krakowie torowcy nasi ustanowili 9 rekordów Polski. Nowe rekordy w kategorii zawodników z licencjami zdobyli Sałyga: 10.000 m — 14:56,3, 20.000 m —29:45, Marchwiński: 5.000 — 7:11, Borucz: 2.000 m — 2:49,4. Na zdjęciu Sałyga (również doskonały szosowiec) na trasie wyścigu. (Fot. WAF)





Święto Odrodzenia postanowili pływacy polscy uczcić czterema nowymi rekordami. Czołowi nasi pływacy uzyskali na basenie w Bielsku 11 rekordów Polski, przekraczając tym samym powzięte zobowiązania. Między innymi 19-letnia Halina Dzikówna (na zdjęciu) uzyskała na 400 m stylem dowolnym czas 6:08, Szołtysek 100 m motylkiem — 1:13:7, sztafeta kobiet 4x100 m dow. — 5:26,3, sztafeta mężczyzn 5x50 m dow. — 2:20, 6. (Fot. W. Zarzycki)



W ramach zobowiązań lipcowych uczniowie wyczynowej szkoły szybowcowej Ligi Lotniczej Żar ustanowili 3 nowe rekordy Polski. Pilot Brzuska i pasażer Kozioł pobili na 2-miejscowym szybowcu rekord wysokości, osiągając w przelocie szybkościowym Żar — Krosno wysokość 6.000 m. Pilot Góra (na zdjęciu) uzyskał na „Sępie" wysokość 5.000 m. Pilotka Wlazło przeleciała w locie docelowo-powrotnym 140 km.

(Fot. Red. Czasopism Lotniczych)

Kiszka po sukcesach w Niemieckiej Republice Demokratycznej potwierdził raz jeszcze swą wysoką klasę na Mistrzostwach Lekkoatletycznych Polski w Krakowie — przebiegając 100 m w czasie 10,5 sek. — i ustanawiając tym samym nowy rekord Polski na tym dystansie.



W Finlandii, na zawodach lekkoatletycznych w Turku, Emil Zatopek ustanowił nowy rekord świata w biegu na 10.000 m, uzyskując czas 29:02,6. Rekordzistami świata na tym dystansie w ostatnim dziesięcioleciu byli: 1939. Maki — 29:52,6; 1944 Heino — 29:35,4; 1949. Zatopek — 29:28,4; 1949. Heino — 29:27,2; 1949. Zatopek — 29:21,2; 1950. Zatopek — 29:02,6. (Fot. WAF)



Długodystansowiec Popow ustanowił nowy rekord ZSRR na 5 km czasem 14:27,8. (Fot. S.I.B. — Ag. Il. Api)



Zagadnienie kadr na odcinku kultury fizycznej w związku z walką o realizację planu 6-letniego

Przemówienie posła L. Motyki na II plenarnym posiedzeniu G. K. K. F.

II plenarne posiedzenie GKKF odbywa się po półrocznym blisko okresie, jaki dzieli nas od I inauguracyjnego posiedzenia. Okres ten, pierwszy okres istnienia państwowo-społecznego kierownictwa kultury fizycznej dał nam wiele doświadczeń. Zakończyliśmy w zasadzie akcję powoływania komitetów terenowych i stoi przed nami zadanie dać tym komitetom jasne wskazania na następny etap pracy. Dlatego posiedzenie nasze stawia sobie za cel: dokonanie analizy i podsumowanie dotychczasowej działalności głównego i terenowych komitetów k. f. oraz wyciągnięcie z tej analizy właściwych wniosków pozwalających na dalszy rozwój i jak najlepszą realizację stojących przed socjalistyczną kulturą fizyczną zadań.

Kultura fizyczna spełniając ogromną rolę w podnoszeniu zdrowia i obronności kraju, w zwiększaniu wydajności pracy jest związana — jako ważny element wychowania nowego człowieka z ogólną pracą i walką jaką prowadzi nasz naród budując podstawy socjalistycznego ustroju.

Uchwała Biura Politycznego PZPR z września ub. roku stwierdza: „Powszechne wychowanie fizyczne i masowy sport w Polsce Ludowej to pomnożenie sił budowniczych Polski socjalistycznej, jeden ze środków wychowania w duchu międzynarodowej solidarności sił postępu, to jeden ze środków walki o trwały i demokratyczny pokój".

Wynika z tego jasno, że tylko wtedy zadania k. f. zostaną właściwie ustawione, właściwie pojęte, jeśli to ustawienie dokonane zostanie z punktu widzenia potrzeb naszego Ludowego Państwa, budującego podstawy socjalizmu, — potrzeb szerokich mas pracujących naszego kraju. Musimy ustawiać nasze zadania także i w tej świadomości, że przyczyniając się do budowy socjalistycznej, potężnej Polski, wzmacniamy obóz pokoju i postępu, który pod przewodnictwem Związku Radzieckiego uniemożliwia imperialistycznym podpalaczom świata wywołanie nowej pożogi wojennej.

SYTUACJA MIĘDZYNARODOWA

Nasze obrady toczą się w okresie naprężonej i skomplikowanej sytuacji międzynarodowej. Przerażony wewnętrznymi sprzecznościami i postępami obozu socjalizmu i pokoju, rozbestwiony imperializm amerykański pcha świat do nowej wojny. Ginący, niesprawiedliwy ustrój kapitalistyczny nie może znaleźć lekarstwa na nieuchronnie zbliżający się kryzys, próbuje więc sztucznie podtrzymać swój system przez orgomne zbrojenia, przez wzrost agresywności bloku wojennego, kierowanego przez Stany Zjednoczone.

Od półtora miesiąca jesteśmy świadkami potwornej zbrodni, jakiej imperializm amerykański dokonuje na bohaterskim narodzie Korei.

Czasy, kiedy można było bezkarnie deptać prawa ludów Azji minęły bezpowrotnie. Przykład Chin Ludowych, przykład walki Wietnamczyków pokazał, że umiłowanie wolności jest mocniejsze niż dolary i samoloty. Jesteśmy więc świadkami wspaniałych zwycięstw Ludowej Korei, która z bezprzykładnym męstwem miażdży siłę amerykańskiego okupanta, wyzwalając własny kraj.

Najskuteczniejszą bronią przeciw wywołaniu nowej wojny jest siła obozu postępu i socjalizmu. Imperialiści napadają najchętniej na słabych i nieprzygotowanych. Obawa przed klęską i przed gniewem własnego ludu jest najskuteczniejszym środkiem obrony pokoju. Krzykliwym pogróżkom i potrząsaniu bombą atomową, za którymi kryje się strach i histeria, przeciwstawić musimy spokój, opanowanie i wzmożony wysiłek dla podniesienia naszej potęgi. Bronić pokoju, to znaczy powiększyć siły naszej ludowej ojczyzny. Programem budowy silnej Polski jest PLAN 6-LETNI.

Plan 6-letni to program nie tylko gospodarczy lecz również ideologiczny, polityczny, społeczno-ustrojowy. wykonanie tego programu Polski Ludowej wzmocni nasz potencjał gospodarczy i obronny, wzmocni Polskę jako ważne ogniwo postępu, pokoju i socjalizmu.

ROLA KULTURY FIZYCZNEJ W REALIZACJI PLANU 6-LETNIEGO

Z faktu, że plan 6-letni stanowi program całej Polski Ludowej wypływa prosty wniosek, że wagę wszelkiej działalności w dziedzinie gospodarczej, kulturalnej czy oświatowej mierzyć będziemy wkładem, jaki ta działalność wnosi w wykonanie planu. Oczywiście, że pracą w dziedzinie kultury fizycznej oceniać będziemy również z tego punktu widzenia wkład w realizację planu 6-letniego.

Służąc wychowaniu nowych kadr może wychowanie fizyczne i sport spełnić swoje zadanie tylko w tym wypadku, jeżeli kadry pracujące w samej kulturze fizycznej stoją na odpowiednim poziomie. Stąd sprawa kadr w kulturze fizycznej wiąże się zasadniczo z właściwym spełnianiem zadań, jakie stawia przed nami plan 6-letni



Przewodniczący G.K.K.F. poseł Lucjan Motyka

Uchwała Biura Politycznego KC PZPR wskazała m. in. na ogromną rolę ZMP w walce o upowszechnienie kultury fizycznej i jej ideowe oblicze. Zaleciła ona rozszerzenie systemu szkolenia kadr, właściwy dobór kandydatów, otoczenie kadry fachowej opieką polityczną i wychowawczą, nałożyła obowiązek na masowe organizacje społeczne otoczenia w. f. troskliwą opieką, zaleciła związkom zawodowym dotarcie do wszystkich zakładów pracy i wysuwanie nowych kadr działaczy sportowych. Organizacjom działającym na terenie wiejskim, a szczególnie ZMP i ZSCh zaleciła udzielenie wydatnej pomocy LZS-om celem podniesienia poziomu ich pracy i rozszerzenia zasięgu wpływów. W uchwale jest mowa o mobilizacji szerokiego aktywu do dobrowolnej, społecznej pracy w wychowaniu fizycznym i sporcie, o wyróżnianiu zasłużonych działaczy i sportowców.

Z tych zadań wynika konieczność umasowienia i upowszechnienia kultury fizycznej, zbliżenia jej do zakładów pracy, do klasy robotniczej, do wsi.

Czy dotychczasowa działalność w dzedzinie w. f. sportu spełnia te zadania?

Trzeba stwierdzić, że mimo niewątpliwych osiągnięć na tej drodze, mimo stałego i żywego rozwoju k. f., zadania te nie są w pełni wykonywane.

OSIĄGNIĘCIA Z KTÓRYCH MOŻEMY BYĆ DUMNI

Mamy warunki do umasowienia k. f. w postaci ideowej i materialnej pomocy Państwa i Partii, właściwą formę organizacyjną, powiązanie z masowymi organizacjami społecznymi, toteż poszczycić się możemy niewątpliwymi sukcesami, z których chociażby najważniejsze pragnę wymienić, nim dojdę do omówienia istniejących braków.

Poważnym sukcesem jest wzrost liczby kół, zespołów i klubów w okresie pierwszego półrocza 1950 r. Podkreślić trzeba coraz większy udział sportowców w imprezach masowych i akcjach politycznych dla uczczenia Święta Pracy. W roku bieżącym liczba imprez i pokazów zorganizowanych nie tylko w miastach, ale i na wsi przekroczyła cyfrę 3 tys. Należy podnieść poważny wkład sportowców w wielką akcję na rzecz pokoju. Akcja ta objęła wszystkie zrzeszenia, kluby, koła i zespoły sportowe na terenie całego kraju. Na zakończenie akcji zbierania podpisów zorganizowano specjalne imprezy sportowe, w których wzięło udział ponad 200 tys. zawodników i prawie 2,5 miliona widzów. Na duże uznanie zasługują igrzyska CUSZ, które pod względem przygotowania i treści ideologicznej stały na wysokim poziomie.

Wyrazem poważnego podniesienia poziomu ideologicznego i politycznego w sporcie polskim jest spontaniczna akcja zbiórki na fundusz pomocy ofiarom napaści imperialistów USA na Koreę.

Dla uczczenia 6-tej rocznicy powołania PKWN podjęło zobowiązania: 3.990 klubów i kół sportowych, 2.643 LZS-y i około 5.000 kół ZMP. W wyniku tych zobowiązań powstają tysiące nowych obiektów sportowych, poważnie wzrosła aktywność w kołach i zespołach, a przede wszystkim spełniły one ogromną wychowawczą rolę, przełamując najczęściej stosowany korupcyjny stosunek w organizacjach sportowych.

Wzrosła poważnie ilość uczestników masowych imprez i technika ich organizowania.

W okresie tego półrocza możemy również zanotować poważnie sukcesy sportu wyczynowego. Ciągłe poprawianie rekordów w pływaniu, duże sukcesy tenisistów, osiągnięcia lekkoatletów, a zwłaszcza sukces największy—zdobycie mistrzostwa świata w gimnastyce kobiet przez Helenę Rakoczy, oto niewątpliwie poważne pozycje w naszym bilansie roku 1950.

Możemy zanotować również pewne osiągnięcia Na ODCINKU KADR. Przeprowadzona przez związki zawodowe akcja wyborcza w zrzeszeniach sportowych wpłynęła bardzo poważnie na poprawienie składu ideologicznego i socjalnego zarządów klubów i kół oraz rad naczelnych zrzeszeń. Powołanie Powiatowych Komitetów KF, przy pomocy Partii i organizacji społecznych dało pozytywny pod względem pochodzenia i postawy ideologicznej skład przewodniczących.

JAKIE SĄ BRAKI

Brak najważniejszy: nie przełamane do końca burżuazyjne naleciałości w sporcie.

Wiemy dobrze, że dopiero nauka marksistowska oceniła wielką społeczną rolę k. f., jako elementu wychowania. Jeśli więc w istocie spełniać ma ona swe wychowawcze funkcje, musimy zdecydowanie wyrzucić poza nawias działalności sportowej wszelkie praktyki nic wspólnego nie mające z naszym pojęciem kultury fizycznej.

Co wspólnego w naszym sporcie ma pieniactwo i używanie formalnych druczków w celu zdobycia punktów. Czyż nie jest przejawem walki klasowej zatruwania atmosfery współpracy pomiędzy klubami konkurencyjną nienawiścią i kaperunkiem. Ile to energii i pieniędzy zużywają kluby, ba, poważni społeczni działacze dla unieważnienia zawodów, w których przegrali pupile

Na szczęście są to wypadki coraz bardziej odosobnione. Dlatego tym bezwzględniej musimy z nimi walczyć.

Najskuteczniejszą formą usunięcia burżuazyjnych naleciałości jest prowadzenie prac ideologiczno-wychowawczych we wszystkich ogniwach terenowych. Tylko wtedy w. f. i sport uzbroją naszą młodzież w pozytywne cechy charakteru, jak wytrwałość, odwaga, koleżeństwo zespołowość, by wraz ze sprawnością fizyczną zdobywała ona właściwą postawę ideową.

Jeden z dalszych poważnych braków naszej roboty, to niespełnianie przez komitety k. f. zwłaszcza terenowe, kierowniczej roli.

Elementem utrudniającym WKKF spełnianie ich roli kierowniczej jest wadliwy system planowania. System, w którym WKKF-y spełniały tylko rolę opiniodawcy planów opracowanych przez zrzeszenia, resorty i organizacje. Tego rodzaju planowanie odrywało cały plan od realizatorów, jakimi są koła, kluby i LZS.

Ale nie tylko od strony formalnej, opracowanie planu było niewłaściwe. Również w koncepcji planowania kultury fizycznej jego treści podejście nie zawsze było słuszne. Plan musi być czynnikiem mobilizacji i pomocy w pracy. Planowanie to umiejętność, której trzeba się uczyć, kierownictwo b. GUKF, a potem GKKF stworzyło skomplikowane formy planowania zbyt trudne i uciążliwe dla terenowych ogniw.

Na konferencji w Zakopanem opracowano nowe formy planowania, w myśl których każdy komitet k. f. musi swoim planem objąć wszystko co w dziedzinie kultury fizycznej na jego terenie się dzieje.

Jednym z dalszych elementów niespełniania przez KKF ich kierowniczej roli jest słaba praca organizacyjna, wynikająca również z braku koordynacji zamierzeń komitetu z masowymi organizacjami społecznymi, związkami i zrzeszeniami sportowymi.

Niedomagania organizacyjne objawiły się wyraźnie na odcinku tematyki, co ujawniło się podczas przebiegu posiedzeń komitetów. Nie były one na ogół dobrze przygotowane w rezultacie tego stwierdziliśmy dużą absencję i tak np. w Rzeszowie na 6 zwołanych posiedzeń 4 nie odbyły się z powodu nieprzybycia członków prezydium.

CZTERY PRZYCZYNY BRAKÓW

Wymienione najważniejsze braki w naszym terenie mają swoje przyczyny.

Po pierwsze — w niedostatecznym powiązaniu organizacji sportowych i aparatu k. f., w bieżącej pracy z zadaniami postawionymi przez przodującą partię narodu—PZPR. Zbyt rzadko po prostu bierzemy uchwałę Biura Politycznego, zbyt rzadko przeglądamy plan i wytyczne, za mało robimy bieżącej analizy wykonania. Trzeba zawczasu, w trakcie wykonywania planu mobilizować siebie i innych do jego pełnego i terminowego wykonania.

Drugą przyczyną jest niedostateczne powiązanie pracy zrzeszeń i aparatu k. f. z ogólną pracą masowych organizacji wychowawczo-ideowych państwowych i resortów sportowych.

Po trzecie — niedostateczne powiązanie kierownictwa komitetów k. f. i zrzeszeń z życiem i potrzebami terenu.

Po czwarte — wadliwy styl pracy organizacyjnej kierowniczych instancji wreszcie — słaba organizacja społeczna aktywu k. f.

Gdzie kryje się źródło tych wszystkich braków i błędów? Kryje się ono w niewłaściwej polityce kadr kultury fizycznej.

Tow. Motyka poddał gruntownej analizie działalność kadry etatowej k. f. na szczeblu centralnym i wojewódzkim w aparacie komitetów Zw. Zaw. i ZSCh. Z analizy tej wynika, że — mimo znacznej poprawy dającej się stwierdzić zwłaszcza po III Plenum KC PZPR w dalszym ciągu kadra k. f. wykazuje braki i niedomagania.

Poważne niedomagania w naszej polityce kadrowej muszą być usunięte, jeżeli chcemy dobrze wykonać zadania postawione przed masami pracującymi Polski poprzez plan 6-letni.

SZKOLENIE — ŹRÓDŁEM NOWYCH KADR

Źródłem nowych kadr jest przede wszystkim SZKOLENIE. Plan GKKF przewiduje, że w roku 1950 — 16.405 osób poddanych zostanie szkoleniu wstępnemu, a 4.894 szkoleniu podstawowemu. Jest to ogromna ilość, która ma zasilić kadrę społeczną w pracy terenowej.

Dla zrealizowania umasowienia kultury fizycznej stoi przed nimi praca nie tylko nad szkoleniem, nad podnoszeniem poziomu kadry etatowej, ale i nad podnoszeniem kwalifikacji kadry nieetatowej. Trzeba, żeby praca nieetatowego, jak i etatowego aktywu, była umiejętnie planowana.

Kadra rośnie w konkretnej pracy. Konkretnym terenem szerokiej pracy są koła, zespoły sportowe. Nie będzie i nie może być realizacji planu 6-letniego, nie będzie i nie może być zdrowia klasy robotniczej i mas pracujących bez umasowienia kultury fizycznej, bez odpowiedniego postawienia tej sprawy w zakładach pracy, w mieście w kołach i w zespołach sportowych na wsi.

Musimy stwierdzić, że przeciętna wydajność pracy sportowców i członków kół sportowych jest wyższą od wydajności pracy ludzi nie objętych wychowaniem fizycznym. Mamy tego przykład. W Łodzi przy Łódzkim Zakładzie Odzieżowym koło sportowe ma własną taśmę młodzieżową, tj. brygadę, która podjęła apel tow. Korabielnikowej i zobowiązała się zaoszczędzić 40 tys. metrów nici. Koło potrafiło zmobilizować do pracy wszystkich swych członków. Wydajność pracy sportowców tego koła podniosła się wybitnie. Mamy również i inne przykłady, świadczące o wpływie wychowania fizycznego na wzrost wydajności pracy.

Sprawa kadr staje się główną troską działalności k. f. Sprawy szkolenia, sprawy doboru ludzi, oto pilne zadania, do których zmobilizować musimy aktyw sportowy na wszystkich szczeblach naszej organizacji. Stoi przed nami zadanie walki o socjalistyczną treść wychowania fizycznego, walki o mobilizację wszystkich sił do wykonania planu 6-letniego. Trzeba popularyzować sporty związane z obronnością kraju, wzrostem jego potęgi gospodarczej. Trzeba widzieć i wiązać kulturę fizyczną z programem, jaki przed narodem, przed masami pracującymi, przed klasą robotniczą postawiła nasza partia PZPR.

Radzieccy sportowcy chlubią się tym, że w czasie wojny dali 100 tys. przeszkolonych szoferów i motocyklistów Armii Czerwonej, że setki tysięcy sportowców zdobyło wiele odznaczeń bojowych w Wielkiej Wojnie Wyzwoleńczej.

W obliczu wykonania planu 6-letniego jesteśmy głęboko przekonani, że z honorem wypełnimy zadania, postawione nam przez ten plan. Jesteśmy pewni dlatego, że rośnie masowość kultury fizycznej, otoczonej opieką partii i państwa. Dlatego, że mamy wielki przykład i pomoc Związku Radzieckiego, że rosną coraz większe kadry ofiarnych działaczy i szerokie rzesze gotowej do poświęceń młodzieży. Wykonamy je dlatego, że mamy słuszną ideologię kultury fizycznej.



TRENING RADZIECKICH SPRINTERÓW

Lekkoatletki i lekkoatleci radzieccy zdecydowanie górują dziś w wielu konkurencjach nad rekordzistami nie tylko innych państw, ale i rekordzistami świata.

Potęga lekkoatletyczna tej miary co Węgry — w spotkaniu międzypaństwowym ze Związkiem Radzieckim — nie odegrała prawie żadnej roli.

Zawodniczki i zawodnicy radzieccy uzyskują wspaniałe wyniki, dzięki olbrzymiemu poparciu jakiego doznaje sport ze strony władzy radzieckiej, dzięki doskonałym metodom treningowym opartym na naukowym podejściu do sportu i wreszcie planowej i systematycznej pracy — kierowanej przez najlepszych trenerów. Z dniem dzisiejszym rozpoczynamy cykl artykułów na temat treningu lekkoatlety radzieckiego. Wzorując się na nim z pewnością zawodnicy (czki) nasi poprawią swoje wyniki.

Roczny plan treningów dzieli się na 5 okresów: I Zaprawa zimowa, II Zaprawa wiosenna, III Okres treningu właściwego, IV Trening w okresie startowania do zawodów, V Okres późno-jesienny (przejściowy).

Roczny program trenigu dostosowuje się do przygotowania trenujących, płci, pracy zawodowej itd. **Całoroczny plan — jakkolwiek podzielony na kilka okresów — stanowi jeden wielki i ciągły cykl pracy, płynnie przechodzący z jednego okresu w drugi.**



Czołowi sprinterzy radzieccy i polscy. Od lewej: Kiszka, Gołowkin, Stawczyk, Sanadze, Grzanka, Karakułow.

Poniżej podajemy trening sprinterów **w okresie startowania do zawodów.**

Zadania: 1. automatyzacja techniki i rytmu biegu. 2. trenowanie szybkości wybiegu (startu) oraz biegu właściwego. 3. ćwiczenie wytrzymałości sprinterskiej.

Czas trwania treningów 45 — 60 minut. Ilość dni treningowych — trzy oraz start w zawodach.

Jak doskonalić technikę?

Doskonalenie techniki w sprincie odbywa się przez: bieg w tempie równomiernym na ½ szybkości, bieg z przyspieszeniem szybkości do maksymalnej, wybiegi ze startu „na technikę" (15 — 20 m) itd. Opanowanie sztuki swobodnego, lekkiego biegu z maksymalną szybkością osiąga się najlepiej w biegu z przyspieszaniem szybkości, zwracając uwagę na właściwą pracę nóg i ramion. Przyspieszanie tempa daje możliwość „wchodzenia" w coraz szybszy bieg bez stracenia lekkości i swobody ruchów oraz kontroli nad prawidłowym ich wykonaniem. Nawet w czasie zawodów startując w gronie najlepszych przeciwników trzeba biec: luźno, swobodnie, nie wykonując żadnych przyruchów.

Gdy na treningu ćwiczący biegnie kurczowo i traci lekkość oraz miękkość ruchów — tempo biegu należy o b n i ż y ć.

Jak poprawić szybkość?

Szybkość trenuje się przy pomocy: a) gwałtownego biegu (zrywu) z marszu (na 30 — 40 m). b) biegu z maksymalną szybkością z przyspieszaniem tempa na 70 — 80 m oraz c) wybiegów startowych.

W celu zwiększenia częstotliwości kroków należy biegać z wiatrem i w terenie o lekkim spadku (pochyłości).

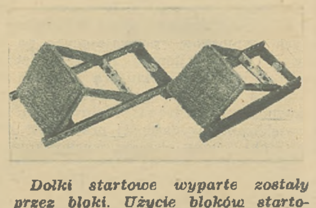
Starty na strzał

Trenowanie wybiegu na strzał, przez co doskonali się szybkość reakcji ruchowej, posiada dla sprintera wielkie znaczenie. W okresie przed poważnymi zawodami należy na to zwrócić szczególną uwagę.

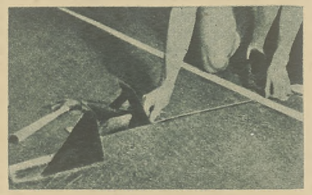
Wytrzymałość sprinterska

Kto nie chce przegrywać na finiszu, pracować musi nad wytrzymałością. Bez niej nie jest możliwe zachowanie do końca dystansu odpowiedniej sprężystości, lekkości i dobrego stylu, — a więc cech zapewniających zwycięstwo.





Dołki startowe wyparte zostały przez bloki. Użycie bloków startowych umożliwia szybszy i pewniejszy wybieg.



Ustawiając bloki sprinter wymierza dokładnie poszczególne odległości.

Odległość od startu do pierwszego płotka wynosi około 2 stopy, między blokami do jednej stopy.

Wytrzymałość szybkościową zdobywa zawodnik przy pomocy biegów interwałowych, przeprowadzanych z maksymalną szybkością. (biegi interwałowe są to biegi z przerwami wypoczynkowymi np. bieg 100 m, 5 min. odpoczynku, po czym znów bieg 100 m, odpoczynek 5 min. itd.).

W celu osiągnięcia wytrzymałości szybkościowej biega się dystanse interwałowe równe dystansom obranej specjalności (100 — 200 m) lub dłuższe o 20 — 50 m.

Wytrzymałość biegu na 400 m ćwiczy się zwykle również przy pomocy biegów interwałowych na 200 m (2 × 200, 3 × 200, nawet 5 × 200). Ponieważ największe trudności pokonuje biegacz na 400 m w końcowej fozie biegu, bieg interwałowy na 200 m powinien być stosowany przez biegaczy na 400 m tylko w pierwszych tygodniach treningu. W następnych tygodniach wskazane jest biegać 2 × 300 i 2 × 400 m lub 2 × 350 m i 2 × 450 m.

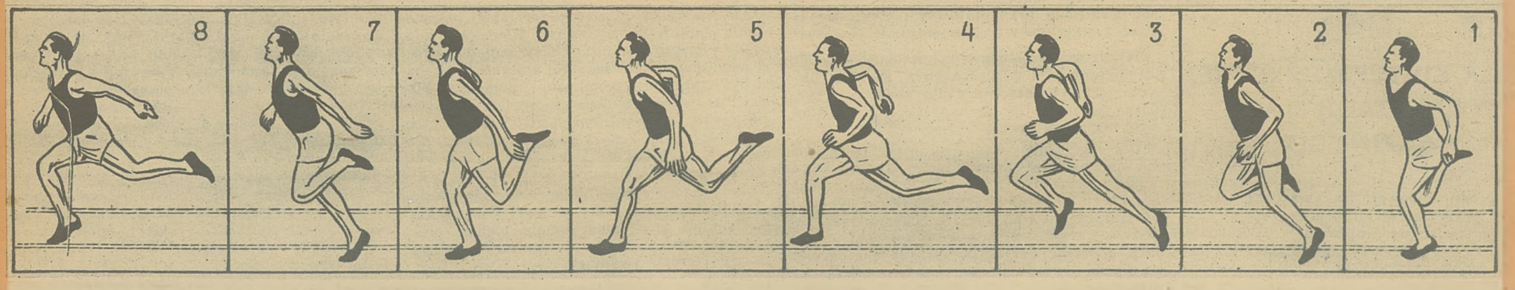
Trening sprintera jest trudny i wymaga wiele pracy. Pogląd, jaki istniał u nas dawniej, że sprinter nie powinien intensywnie trenować, nie wytrzymał próby życiowej.

Biegacz krótkich dystansów — podobnie jak każdy inny lekkoatleta — ćwiczyć musi dużo, nawet b. dużo, ale z pewną myślą i planem — analizując każdy swój krok, każdy trening.

St. Maszewski

Tygodniowy schemat treningu sprintera radzieckiego.

L. p.	Zasób materiału ćwiczebnego	Dla biegaczu na			Dni tygodnia						
		100 m	100 i 200 m	400 m	1	2	3	4	5	6	7
1	Rozgrzewka	—	—	—		x	x	x			x
2	Ćwiczenia gimnastyczne specjalne	—	—	—		x	x	x			x
3	Bieg na 1/2 siły	80—100	100—120	1 0×150		x	x	x			x
4	Ćwiczenia startu na strzał . .	3—4×15—20	3—4×15—20	3—4×15—20		x	x				
5	Wybiegi (dłuższe) na pełną szybkość	2×40—50	2×40—50	2×40—50		x	x				
6	Bieg z przyspieszeniem . . .	2×100	2×150	2×200			x				
7	Biegi interwałowe z maksymalną szybk.	2×100	2×200	2×350				x			
8	Bieg na 100% szybk. . . .	150—200	250 300	450—500				x			
9	Bieg rozluźniający (w tempie spokojnym z przejściem spokojnym do marszu) 400 — 600 m	—	—	—		x	x	x			
10	Zawody	—	—	—							x



JAK BIEGA WŁODZIMIERZ SUCHARIEW?

Dynamowiec Włodzimierz Suchariew — już kilkakrotnie przebiegł 100 m w 10,5 sek., w ostatnich dniach zaś wyrównał rekord ZSRR 10,4. Dotąd tylko dwóch zawodników radzieckich — Karakułow (10,4) i Gołowkin osiągnęli ten wynik i to po dziesięcioletnim treningu. Uzyskanie doskonałego wyniku przez Suchariewa po dwuletnim treningu świadczy najlepiej o jego możliwościach, talencie i o doskonałej zaprawie, jaką wymyśliła nauka radziecka.

W technice jego biegu zwraca uwagę przede wszystkim dobre ułożenie tułowia i właściwa praca nóg.

Na rysunkach uwidoczniony styl Suchariewa na finiszu 100 m.

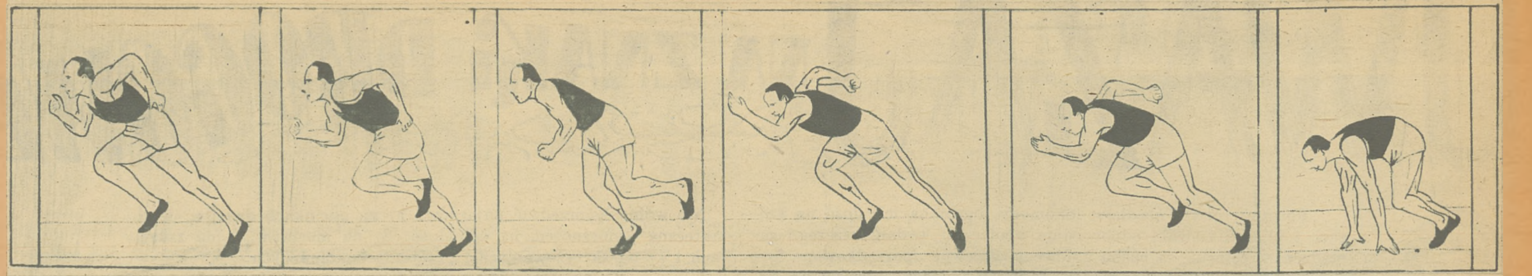
Rys. 1. Biegacz kończy kolejny krok. Noga postawna lekko ugięta w kolanie, nieznacznie wyprzedza punkt ciężkości.

Rys. 2, 3. Moment odbicia. Siła odbicia przechodzi przez ciało po przez nogę i skręcone do przodu biodro. Zwraca uwagę dobra praca nogi zamachowej (energiczny wznos kolana), która dochodzi do swego górnego położenia.

Rys. 4, 5. Moment lotu i rozluźnienie mięśni nogi odbijającej.

Rys. 6, 7. Dojście zawodnika do taśmy.

Rys. 8. Suchariew przebiega metę, wysuwając prawy bark do przodu.



START MIKOŁAJA KARAKUŁOWA

Szybki bieg decyduje o powodzeniu sprintera. Błąd na starcie jest niekiedy nie do odrobienia na dystansie. Dlatego pracy nad startem należy poświęcić dużo czasu i uwagi.

Każdy sprinter dobrze musi przyswoić sobie zasady niskiego startu. Od rozmieszczenia dołków lub bloków startowych zależy pozycja biegacza na starcie. Należy wynaleźć dla siebie taką pozycję, która umożliwi jak najlepszy wybieg. W pozycji wyjściowej ciężar ciała powinien być podany do przodu. Kąt między udem nogi zakrocznej a podudziem powinien być rozwarty (fot. 1). Im mniejszy jest kąt, tym więcej zużyje się czasu na prostowanie nogi w momencie odbicia.

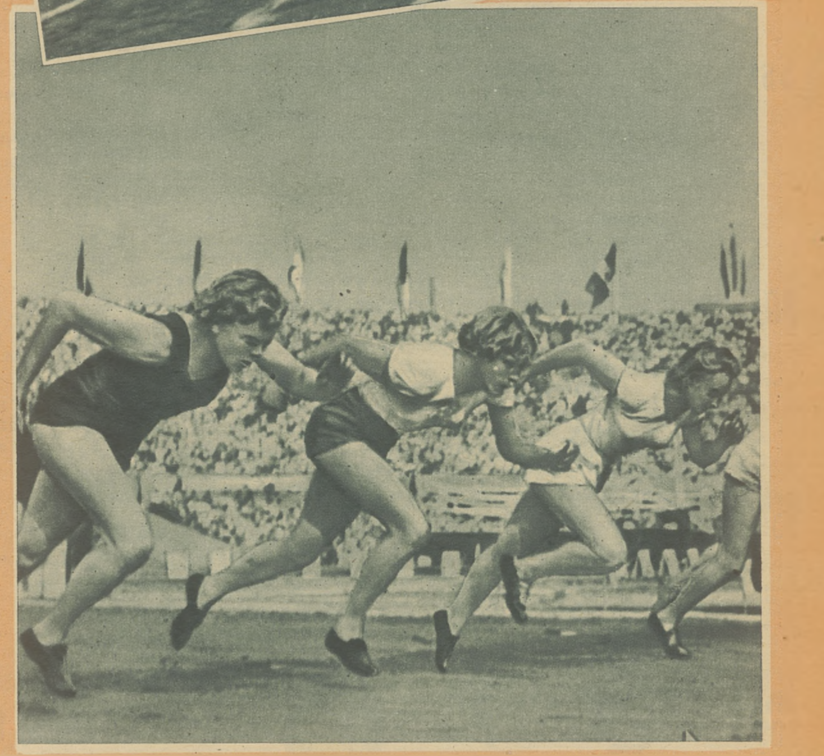
W chwili odrywania rąk od ziemi, nogę umieszczoną w tylnym bloku, należy szybko przenieść do przodu. Odbicie się od ścianki bloku startowego winno być energiczne, wyprost nogi w kolanie całkowity.

Pierwszy krok powinien być nie duży. Długość następnych kroków stopniowo wzrasta. Jednocześnie następuje prostowanie tułowia. Kroki Karakułowa po starcie posiadają następującą długość: 97, 103, 120, 125, 144, 158, 171, 205, 220 cm.



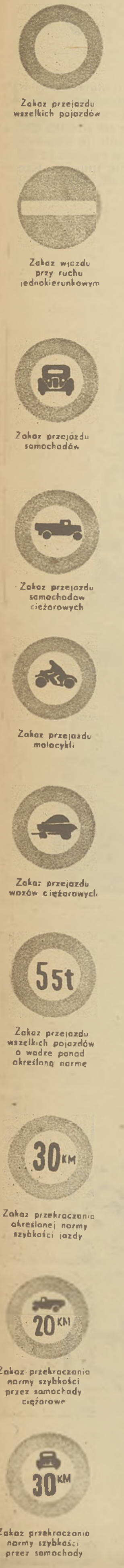
Karakułow (ZSRR) zwycięża w r. 1948 na Stadionie Wojska Polskiego w Warszawie.





Start czołowych sprinterek radzieckich

UWAŻAJ NA ZNAKI DROGOWE



Zakaz przejazdu wszelkich pojazdów

Zakaz wjazdu przy ruchu jednokierunkowym

Zakaz przejazdu samochodów

Zakaz przejazdu samochodów ciężarowych

Zakaz przejazdu motocykli

Zakaz przejazdu wozów ciężarowych

Zakaz przejazdu wszelkich pojazdów o wadze ponad określoną normę

Zakaz przekraczania określonej normy szybkości jazdy

Zakaz przekraczania normy szybkości przez samochody ciężarowe

Zakaz przekraczania normy szybkości przez samochody

Potężny rozwój środków lokomocji, ogromna ich ilość na szosach i ulicach zmusiła odpowiednie władze do wydania szeregu zarządzeń. w celu ujęcia ruchu kołowego w pewne uporządkowane formy. Unormowano więc porządek, w jakim pojazdy powinny się poruszać po ulicach i drogach, ustalono znaki, które orientują uczestników ruchu i pouczają ich jak w każdym wypadku powinni się zachować i wreszcie ustalono warunki, jakie spełniać muszą pojazdy przeznaczone do ruchu kołowego.

Skromny pojazd, jakim jest rower, podlega oczywiście również ogólnie przyjętym przepisom, a znajomość ich i poszanowanie jest obowiązkiem każdego rozumnego i zdyscyplinowanego kolarza. Jezdnia w równym stopniu przeznaczona jest dla wszystkich pojazdów i tylko wtedy możliwe jest zachowanie bezpieczeństwa na niej, kiedy wszyscy korzystający z niej karnie przestrzegać będą zarządzeń i lojalnie ustosunkują się względem siebie.

Rower używany na drogach publicznych powinien być tak zbudowany, ażeby był łatwy w kierowaniu i bezpieczny w użyciu. Dlatego też długość ramy musi wynosić co najmniej 52 cm. Ramy krótsze powodują przy skrętach zaczepianie pedałów o przednie koło, co rzecz jasna naraża kolarza na wypadek.

Obecnie, tego rodzaju obawa, że taki „krótki rower" kupimy w uspołecznionym handlu odpada. Rowery bowiem produkuje przemysł państwowy, według należycie zaplanowanych modeli. Przed wojną jednak niektóre prywatne fabryki, uganiające się jedynie za zyskiem, wypuszczały na rynek zbyt krótkie ramy, zaśmiecając rynek bezwartościowym i bardzo niebezpiecznym sprzętem.

Rower powinien posiadać dzwonek, latarkę, czerwonego koloru szkło odblaskowe umieszczone na tylnych widełkach, co najmniej jeden dobrze działający hamulec oraz znak rejestracyjny, popularnie zwany „numerkiem". Znak rejestracyjny jest nieodłącznym uzupełnieniem naszej maszyny, gdyż rowery mogą być używane na drogach publicznych tylko po zarejestrowaniu ich w zarządzie gminy. Przy rejestracji posiadacz roweru otrzymuje metalową tabliczkę z numerem. którą powinien przymocować do tylnych wideł roweru w miejscu dobrze widocznym. Tabliczki te ważne są na dwa lata.

Wypożyczanie tabliczek lub rowerów z tabliczkami jest niedozwolone, gdyż w razie wypadku, do odpowiedzialności będzie pociągany przez władze administracyjne prawny posiadacz roweru.

Jadący na rowerze po drodze publicznej musi dobrze panować nad maszyną i oczywiście nie może znajdować się w stanie nietrzeźwym.

Winien on stosować się do wszystkich zarządzeń i wskazówek oraz znaków dawanych przez organy czuwające nad porządkiem na drogach publicznych.

Na załączonym rysunku czytelnik znajdzie wyjaśnienia, które bez trudu zorientują go w prawidłowym postępowaniu. Nieco szerzej omówimy znaki świetlne stosowane we wszystkich większych miastach. Dodamy jeszcze, że omawiane znaki drogowe i świetlne obowiązują we wszystkich państwach na świecie.

W mieście najważniejszymi są znaki świetlne ustawione na najruchliwszych skrzyżowaniach ulic. Znaki te posiadają trzy kolory: czerwony, pomarańczowy i zielony. Cóż te barwy oznaczają?

A więc: światło czerwone oznacza, że pojazdy, mające kierunek prosto przed siebie lub też skręcające na lewo, muszą bezwzględnie się zatrzymać. W tym czasie przez jezdnie przechodzą przechodnie oraz przejeżdżają pojazdy, jadące ulicą przecinającą prostopadle kierunek naszej jazdy. Pojazdy, mające kierunek na prawo — powoli, ostrożnie (mimo czerwonego światła), skręcają na prawo i włączają się w nurt poprzecznie przecinający drogę zatrzymanym wehikułom. Dlatego też na czerwony sygnał zatrzymywać się należy w taki sposób, ażeby ze swej prawej strony dać miejsce na przejazd skręcającym na prawo wozom.

Światło pomarańczowe daje sygnał na przygotowanie się do ruszenia oraz sygnalizuje przechodniom, by szybko opuszczali jezdnię. Światło zielone otwiera drogę zatrzymanym pojazdom, które mogą teraz jechać we wszystkich trzech kierunkach: przed siebie, na prawo lub na lewo. W ostatnich dwóch wypadkach tak kolarze jak i kierowcy, czy woźnice muszą wyraźnie i zawczasu sygnalizować kierunek swej jazdy; samochody — czerwonymi strzałkami, woźnice, motocykliści i kolarze — wyciągnięciem prawej lub lewej ręki.

Szybkość jazdy na rowerze nie jest ograniczona, jednak ustawa mówi, że powinna być zawsze taka, aby jadący mógł w każdej chwili i przy wszelkich okolicznościach dostosować się do wymagań i bezpieczeństwa ruchu.

Szybkość musi być zmniejszona: 1) w zabudowanych dzielnicach wszelkich osiedli: 2) na odcinkach drogi z niedostateczną widocznością na odległość: 3) przed wyznaczonymi na jezdni przejściami dla pieszych: 4) na skrzyżowaniach i rozgałęzieniach dróg: 5) przed przystankami kolejowymi, tramwajowymi i autobusowymi, gdy na nich stoją wspomniane środki lokomocji i 6) przy przejeżdżaniu przez chodniki.

Pamiętać również należy, że chociaż jedzie się zawsze prawą stroną, a pojazdy mija z lewej, to jednak tramwaje jadące środkiem jezdni mija się zawsze z ich prawej strony.

Nie wolno wyprzedzać pojazdów: 1) na odcinkach drogi z niedostateczną widocznością na odległość: 2) na mostach, 3) na zakrętach i 4) na skrzyżowaniach i przejazdach kolejowych.

Nie wolno również wyprzedzać pojazdu Prezydenta RP i towarzyszących mu samochodów, jak również spieszących do wypadku pojazdów straży ogniowej, pogotowia lekarskiego i milicji obywatelskiej.

Należy pamiętać, że na skrzyżowaniach dróg, kolarz daje pierwszeństwo przejazdu wszystkim wehikułom, zbliżającym się z jego prawej strony, jak również pojazdom (biegnącym po szynach) nadjeżdżającym nawet i z lewej strony.

W tym miejscu pragnę jednak uprzedzić kolarzy, że ten punkt regulaminu nie jest przestrzegany przez pojazdy cięższe i szybsze od roweru i dlatego na przejazdach należy bardzo uważać, żeby nie dostać się pod koła pojazdu nadjeżdżającego z lewej strony, który jednak powinien dać pierwszeństwo przejazdu kolarzowi. Oto dość szczegółowe wskazania w ruchu kołowym, obowiązujące każdego kolarza, jednakże nawet najstaranniejsze przestrzeganie rozporządzeń o ruchu kołowym, nie ustrzeże kolarza od szeregu niespodzianek, które mogą być dla niego niebezpieczne, unikania zaś ich uczy go najlepiej doświadczenie.

Trzy są takie niespodzianki. Dwie z nich wynikają z karygodnego lekceważenia przepisów ze strony kierowców, uważających kolarza za niepotrzebnego „intruza". Niespodzianka trzecia — to nieuwaga przechodniów.

Na zmianę stosunku kierowcy samochodowego do kolarza mogłyby wpłynąć liczne szkoły kierowców, lecz niestety na poprawne zachowanie się swych wychowanków instytucje te zbyt mało jeszcze zwracają uwagi.

Zwyczajem nie do wykorzenienia jest wychodzenie kierowców z lewych drzwiczek samochodu. Przed kolarzem mijającym, stojący wóz wyrasta nagle przeszkoda w postaci otwierających się drzwi albo wyskakującego na jezdnię człowieka. O wyminięciu często niema mowy i wypadek o tyle może skończyć się szczęśliwie o ile z tyłu nie jedzie jakiś cięższy pojazd. Drugim brzydkim przyzwyczajeniem kierowców pojazdów, to zatrzymywanie pojazdów natychmiast po wyminięciu kolarza z podjechaniem tuż pod chodnik. Obydwa te niebezpieczne szoferskie przyzwyczajenia zdarzają się nagminnie w Warszawie i większych miastach i na nie przede wszystkim zwracam uwagę mniej doświadczonym kolarzom. Mijajcie stojące samochody zawsze w pewnej odległości i zawczasu hamujcie, kiedy mija was samochód z tendencjami skręcania w kierunku chodnika.

Wypadek trzeci — to wybieganie przechodniów na jezdnię. Jeżeli więc kolarz jedzie przepisowo, tuż koło chodnika, to zderzenie się z takim na oślep biegnącym człowiekiem jest prawie nieuniknione.

Dlatego też o ile ruch na jezdni na to pozwala, lepiej jest jechać w pewnej odległości (około metra) od krawężnika. Kolarz wjeżdżający w nurt komunikacji ulicznej staje się jej uczestnikiem i musi się zachować tak, ażeby nie utrudniać pracy innym. Jako dysponujący mniejszą szybkością, powinien się trzymać prawej strony jezdni i każdą zmianę kierunku jazdy wyraźnie ruchem ręki podkreślać.

A więc zatrzymanie się i zmniejszenie szybkości wyraźnym, zdecydowanym podniesieniem ręki w górę, skręcanie w prawo wyciągnięciem ręki prawej w bok na całą jej długość, skręt w lewo — wyciągnięciem ręki lewej.

Następnie należy dzwonkiem sygnalizować wymijanie pojazdów, jak również ostrzegać znajdujących się na jezdni przechodniów, unikających zbyt częstego i niepotrzebnego nadużywania sygnału.

Jest zabronione chwytanie się tramwajów i samochodów i korzystanie z ich siły pociągowej. Naraża to bowiem nie tylko niesolidnego kolarza, ale również tych, których mija samochód z uczepionym z boku lub z tyłu — pędzącym rowerzystą.

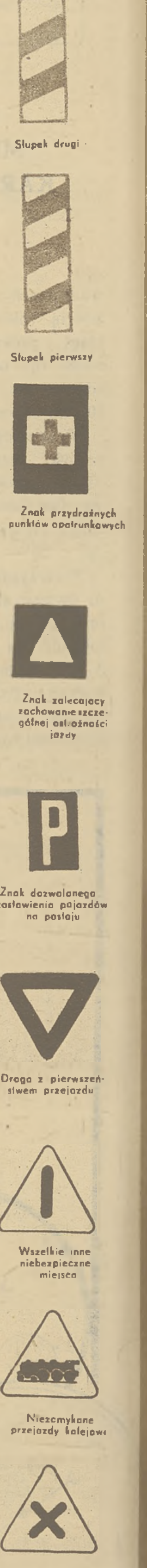
Ne można również na rowerze wozić osób drugich. Ruchy kolarza są wtedy bardzo ograniczone i skrępowane i łatwo może on spowodować wypadek. Wyjątek stanowi wożenie dzieci, o ile przy rowerze są konieczne do tego urządzenia, jak siodło i podpórki do nóg.

Nie wolno również jeździć bez trzymania rąk na kierownicy, lub zdejmować nogi z pedałów, jak również nie wolno prowadzić zwierząt uwiązanych do roweru.

Nie należy jeździć po chodnikach i ścieżkach przeznaczonych dla pieszych, oraz należy zachować specjalną ostrożność przy przejeżdżaniu przez chodnik w czasie wyjeżdżania z bramy czy też z miejsca zasłoniętego przed wzrokiem przechodnia.

Przestrzeganie przepisów i ustaw jest obowiązkiem każdego pełnowartościowego obywatela. Stosowanie się do nich w niczym nie ogranicza praw i swobód jednostki, daje natomiast możność łatwego, przyjemnego i bezpiecznego współżycia i świadczy o kulturze społeczeństwa.

Franciszek Szymczyk



Słupek drugi

Słupek pierwszy

Znak przydrożnych punktów opatrunkowych

Znak zalecający zachowanie szczególnej ostrożności jazdy

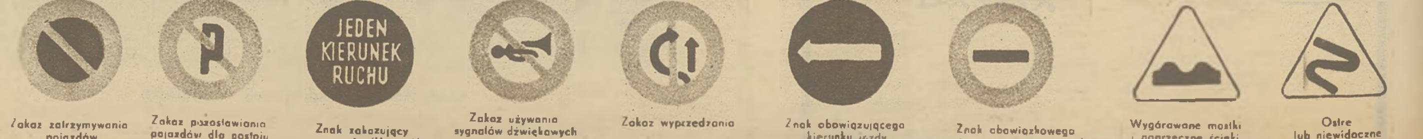
Znak dozwolonego pozostawienia pojazdów na postoju

Droga z pierwszeństwem przejazdu

Wszelkie inne niebezpieczne miejsca

Niezamykane przejazdy kolejowe

Skrzyżowania i rozwidlenia dróg



Zakaz zatrzymywania pojazdów i oczekiwania

Zakaz pozostawiania pojazdów dla postoju

Znak zakazujący zawracania (Możność zajmowania całej szerokości jezdni)

Zakaz używania sygnałów dźwiękowych

Zakaz wyprzedzania

Znak obowiązującego kierunku jazdy

Znak obowiązkowego zatrzymywania się przed urzędem celnym

Wygórowane mostki i poprzeczne ścieki przez drogę

Ostre lub niewidoczne zakręty

PODSTAWOWE ZASADY RZUTÓW

Rzuty w lekkiej atletyce tworzą odrębną grupę ćwiczeń sportowych, które pod względem mechaniki ruchu wybitnie różnią się od biegów i skoków. Różnica polega na tym, że przy biegach i skokach staramy się nadać jak największą szybkość naszemu środkowi ciężkości ciała, przy rzutach zaś zadaniem naszym jest, by przy pomocy mięśni naszego ciała, przenieść tę szybkość na ciało obce.

Rzuty należą do konkurencji wybitnie technicznych, gdzie odpowiednia koordynacja ruchowa całego ciała zarówno w czasie rozbiegu jak i przy wyrzucie posiada większe znaczenie niż przy biegach i skokach.

Gdy porównamy wyniki lekkoatletyczne z pierwszej Olimpiady w Atenach 1896 r. z obecnymi rekordami światowymi, stwierdzimy, że największe postępy poczyniono w rzutach. Widzimy to na niżej załączonej tabeli, gdzie wyniki w biegach i skokach poprawiono od: 15 — 27%, natomiast rekordy światowe w rzutach wzrosły od 59% do 96%.

Zestawienie wyników lekkoatletycznych z I Olimpiady w Atenach 1896 r. i porównanie ich z obecnymi rekordami światowymi

Konkurencje	I Olimpiada w Atenach	Obecny rekord światowy	O ile poprawiono wyniki	Poprawienie wyników w %
Bieg 100 m . . .	12 sek.	10,2 sek.	1,8 sek	15%
Bieg 1500 m . . .	4 min. 33,2 sek.	3 min. 43 sek	50,2 sek.	18%
Skok w dal . . .	6,33 m	8,13 m	1,80 m	28%
Skok wzwyż . . .	1,81 m	2,11 m	0,30 m	17%
Pchnięcie kulą . .	11,22 m	17,79 m	6,57 m	59%
Rzut dyskiem . .	29,14 m	56,97 m	27,83 m	96%

Uwaga: Na Olimpiadzie w Atenach używano nieco cięższego dysku niż obecnie i rzuty wykonywano z miejsca

Ze względu na stały rozwój techniki rzutów, trudno jest nam narazie przewidzieć granicę możliwości ludzkiej. Dlatego warto jest temu zagadnieniu poświęcić nieco uwagi.

W rzutach kształt sprzętu oraz jego waga posiadają decydujące znaczenie na samą formę ruchu, zarówno przy rozbiegu jak i przy wyrzucie. Wszystkie jednak rzuty opierają się na jednych i tych samych zasadach mechaniki ruchu, dlatego z powodzeniem możemy omawiać jednocześnie rzuty kulą i oszczepem obok dysku i młota, chociaż w samej technice poszczególnych rzutów jest wielka różnica.

ODLEGŁOŚĆ W RZUTACH

Wynik w rzutach zależy od następujących czynników: szybkości początkowej sprzętu, kąta wyrzutu i oporu powietrza. Szybkość początkowa rzutu powstaje przez umiejętne wykorzystanie siły bezwładności uzyskanej w czasie rozbiegu i końcowej pracy miotacza.

W myśl drugiego prawa Newtona, które mówi: „Zmiana ruchu jest proporcjonalna do siły poruszającej i zachodzi w kierunku jej działania", siła zaś wytworzona przez miotacza zależy od masy jego ciała oraz szybkości, jaką miotacz jest zdolny rozwinąć przy pomocy swoich mięśni.

ZNACZENIE WAGI MIOTACZA

Z drugiego prawa Newtona wynika, że miotacze posiadający większą wagę są lepiej predystynowani do rozwinięcia większej energii, mogą więc nadać sprzętowi większe przyspieszenie, a tym samym osiągnać lepszy wynik w rzutach. Potwierdza to przeciętna waga miotaczy, która waha się od 80 — 95 kg, natomiast biegaczy i skoczków od 60 — 80 kg.

Miotacze o lżejszej wadze, jeżeli chcą dorównać o wiele cięższym współzawodnikom, muszą rozwinąć większą szybkość. Dzięki temu wśród czołowych miotaczy obok wysokich i ciężkich kolosów spotykamy często niskich i lekkich zawodników, którzy również osiągają wspaniałe wyniki. Zdarza się to jednak przeważnie przy rzutach oszczepem, gdzie długi rozbieg pozwala na rozwinięcie dużej szybkości oraz przy rzucie dyskiem, gdzie szybki obrót w kole daje również duże szanse dla lekkich zawodników. Natomiast przy pchnięciu kulą, gdzie jest krótki rozbieg (średnica koła 213 cm), miotacze o małej wadze nie posiadają warunków do rozwinięcia takiej szybkości, która pozwoliłaby wyrównać zbyt wielką różnicę w wadze. Rozpatrując znaczenie masy oraz szybkości łatwo dochodzimy do wniosku, że bardzo ważny jest stosunek wagi miotacza do masy rzucanego sprzętu. Stosunek ten przedstawia się następująco: „Im większa jest różnica między wagą miotacza a wagą rzucanego sprzętu, tym mniejsze jest proporcjonalne obciążenie ćwiczącego, tym samym większa jest możliwość rozwinięcia szybkości przy rzucie".



rys. 1 rys. 2 rys. 3

ZNACZENIE ROZBIEGU W RZUTACH

Szybkość rozwinięta przez miotacza w czasie rozbiegu ma decydujące znaczenie w rzutach, gdyż przy rozbiegu sprzęt tworząc z ciałem jedną całość nabiera już pewnego przyspieszenia, które pomaga miotaczowi w momencie wyrzutu nadać sprzętowi wielką szybkość początkową.

Rozbieg jednak tylko wtedy jest wykorzystany, gdy odbywa się ze wzrastającą szybkością, a w momencie wyrzutu ruch ten jest przyspieszony pracą wyrzutną całego ciała. Każde zahamowanie i zatrzymanie ruchu oraz wszelkie zboczenia z kierunku powodują stratę energii i zmniejszają siłę wyrzutu.

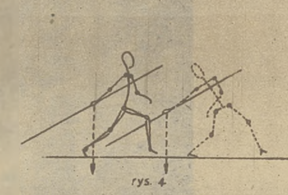
Prawidłowy rzut nie może być wykonany bez odpowiedniego oparcia nóg o ziemię w chwili wyrzutu, gdyż nastąpi przeciwdziałanie sprzętu, jako ruch wsteczny działający na miotacza w myśl trzeciego prawa Newtona: „Każdemu działaniu towarzyszy zawsze równe, w stronę przeciwną skierowane, przeciwdziałanie". Dlatego silne oparcie nóg o ziemię w momencie wykonywania ruchu wyrzutnego jest konieczne.

Postawienie nóg na ziemi nie może jednak spowodować przerwania całego łańcucha ruchu postępowego ciała i sprzętu, ale musi stworzyć dogodne warunki do przyspieszenia ruchu w przód pozostałych części ciała i sprzętu. Z tego wynika, że zbyt szybki rozbieg nie pozwala na przyjęcie prawidłowej postawy wyrzutnej, a tym samym nie spełnia swojego zadania. Dlatego należy stosować taki rozbieg, który stwarza miotaczowi optymalne warunki do przyjęcia wygodnej postawy wyrzutnej bez straty uzyskanej szybkości w czasie rozbiegu. Sprzęt więc nie może być wyrzucony tylko siłą samego rozbiegu ani też samym końcowym zrywem. Musi być umiejętne wykorzystanie zarówno rozbiegu jak i siły wyrzutnej miotacza, aby uzyskać jak najlepszy wynik. Jak wielkie ma to znaczenie dla wyników w rzutach widzimy u czołowych miotaczy porównując ich rzuty z miejsca z rzutami z rozbiegu. Różnice te przeciętnie wynoszą: w pchnięciu kulą od 1,5 m do 2,5 m, w rzucie dyskiem od 6 do 12 m, w rzucie młotem od 12 do 18 m, i w rzucie oszczepem od 12 do 18 m.

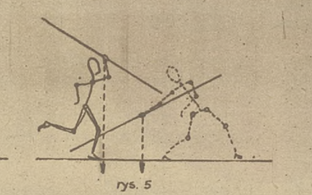
POSTAWA WYRZUTOWA

Odpowiednia postawa miotacza w momencie wyrzutu ma decydujące znaczenie przy wszystkich rzutach. Dla stworzenia optymalnych warunków w momencie wysiłku musi nastąpić jak najwygodniejsze położenie ciała miotacza w stosunku do oporu, jak również ułożenie sprzętu w stosunku do miotacza. Postawa wyrzutowa miotacza polega na obniżeniu środka ciężkości ciała przez ugięcie nóg i odchylenie maksymalne tułowia i ręki ze sprzętem w przeciwną stronę od punktu wyrzutu.

Ugięcie nóg i odchylenie tułowia nie może być wykonane przesadnie, gdyż wpłynie to na zmniejszenie szybkości ruchu przy wyrzucie. Powyższą postawę należy stosować indywidualnie do miotaczy w zależności od ich budowy. Zwykle zawodnicy niscy i krępi silnie uginają nogi, miotacze zaś wysocy i szczupli nie potrafią wykonać szybkiego ruchu wyprostnego z głębokiego przysiadu, dlatego mniej obniżają środek ciężkości ciała. Rys. 1, 2 i 3 przedstawiają w schematycznym ujęciu postawy wyrzutowe przy kuli, oszczepie i dysku. Linie przerywane oznaczają pozycje miotacza w końcowej fazie rzutu.



rys. 4



rys. 5

WYPRZEDZENIE SPRZĘTU

W pozycji wyrzutowej sprzęt wyraźnie jest cofnięty do tyłu w stosunku do ciała. Inaczej mówiąc, ciało miotacza jakby wyprzedzało sprzęt.



Rekordzistka świata w pchnięciu kulą — Sewriukowa (ZSRR).

Oddalenie sprzętu od punktu wyrzutu będzie zależało w pierwszym rzędzie od wzrostu miotacza i rozpiętości jego ramion.

Wysoki wzrost pozwala na większe wyprzedzenie sprzętu, a tym samym miotacz uzyskuje dłuższą drogę działania na sprzęt, co wpływa dodatnio na jego szybkość początkową.

Rozróżniamy dwa rodzaje wyprzedzania sprzętu, co najłatwiej możemy zaobserwować przy rzucie oszczepem. Pierwszy sposób polega na tym, że ćwiczący wyprzedza sprzęt od samego początku rozbiegu i tylko przed samym wyrzutem następuje zwiększenie kąta odchylenia do tyłu (Rys. 4). Przy drugim sposobie w początkowej fazie rozbiegu sprzęt wyprzedza nieco miotacza i dopiero parę kroków przed wyrzutem następuje cofnięcie sprzętu do tyłu. (Rys. 5).

Ruch ramienia odprowadzający oszczep do tyłu nie może być gwałtowny, lecz taki, aby postępowa szybkość ciała do przodu była większa od ruchu odprowadzenia sprzętu w przeciwną stronę, albo też — jeżeli między momentem cofnięcia a momentem zrywu jest mała przerwa — dla umożliwienia sprzętowi otrzymania przyspieszenia w przód.

Prawidłowo wykonane wyprzedzenie powoduje rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni ramienia oraz górnej części tułowia, w ten sposób stwarza dogodne warunki dla pracy mięśni w momencie wyrzutu. W pierwszej fazie ruchu wyrzutnego ciało wyprzedza sprzęt do momentu przeniesienia środka ciężkości ciała na nogę wykroczną, dopiero w ostatniej chwili błyskawicznym ruchem ramienia w przód sprzęt wyprzedza miotacza.

Zygmunt Pabiś.

(Zakończ. w następnym numerze).

ORGANIZACJA WYCIECZKI

Ustalić na podstawie mapy i przewodnika dzienne trasy, przewidując miejsca noclegu. W pełnym sezonie należy uprzednio zapewnić sobie noclegi w schroniskach. Trasa dzienna nie powinna przekraczać 30 km wysiłku (w terenie górskim każde 100 m wzniesienia oblicza się jako 1 km wysiłku).

Przestudiować kolejowy rozkład jazdy i ustalić dzień i godzinę wyjazdu, zaopatrzyć się zawczasu w bilety.

W sprawie przewodnika należy porozumieć się z odpowiednim Oddziałem Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego. W ośrodkach wczasów istnieją referenci sportowi, którzy m. inn. organizują również i wycieczki dla wczasowiczów, niemniej mogą oni służyć informacjami.

Czas trwania wycieczki nie powinien przekroczyć 9 — godzin marszu dziennie. Około południa konieczny jest dłuższy odpoczynek obiadowy, możliwie w miejscu zapewniającym piękne widoki. Jako zasadę przyjąć należy jak najwcześniejsze wyjście i wczesne przybycie do miejsca noclegu, aby mieć czas na oporządzenie się, spokojne spożycie posiłku i odpoczynek. Najpóźniej o godzinie 22 należy udać się na spoczynek.

Skład osobowy wycieczki należy tak dobrać, aby poziom fizyczny jej uczestników był mniej więcej wyrównany. Maksymalna ilość osób w wycieczce górskiej nie powinna w żadnym wypadku przekraczać liczby 20, a to ze względu na bezpieczeństwo, trudności noclegowe, aprowizacyjne, ekonomię czasu.

Przewodnik wycieczki, jako odpowiedzialny za całą grupę, jej nastrój, sprawność itp., musi mieć decydujący głos we wszystkich sprawach. Podporządkowanie się wszystkich bez wyjątku uczestników jednej decyzji przewodnika może zaważyć zwłaszcza w krytycznych momentach na zachowaniu zdrowia lub życia. Ze względu na wielką odpowiedzialność, przewodnik powinien posiadać dokładną znajomość terenu, doskonałą orientację, takt, zaufanie uczestników — jednym słowem musi być doświadczonym turystą.

Wyposażenie nieodzowne nawet na krótkie wycieczki: mocne buty z cholewką (uwaga kobiety — broń Boże wysokie obcasy lub ciasne buciczki!), plecak, nieprzemakalne okrycie (najlepiej peleryna), sweter, zapasowe skarpety, ręcznik, przybory toaletowe.

Ubranie: Krótkie spodnie (pumpy). Szorty, choć dobre w czasie upału, spodni nie zastąpią w górach nigdy. Bluza lub wiatrówka, ewent. skafander. Czapka lub beret. Laska jest zupełnie zbędna i jest tylko zawadą, a w Tatrach prawdziwym utrapieniem.

Rzeczy drobne: scyzoryk, zapałki, świeca, latarka elektryczna, mocne sznurki, agrafki, nici, igła, guziki zapasowe, manierka, kubek blaszany, łyżeczka, menażka aluminiowa, apteczka z najpotrzebniejszymi lekami i bandażem, na dalsze wycieczki — maszynka spirytusowa.

Prowiant: Nawet na najkrótsze wycieczki dobrze jest wziąć żywność na jeden posiłek. Żywność — to najcięższa zawartość plecaka. Wybór zależy od indywidualnych upodobań. Podstawą jest chleb, tłuszcz, i cukier w kostkach. Konserwy mięsne, jakkolwiek smakują w drodze, jednak są bardzo ciężkie i stosunkowo kosztowne. Świeże owoce są również ciężkie — lepsze więc — suszone. Pożądane: ser, gotowane jaja, bulion lub zupy konserwowe, herbata, sól, cukierki, czekolada. Nawet ten, kto decyduje się korzystać wyłącznie z posiłków w schroniskach, powinien mieć ze sobą pewien zapas prowiantu.

ZACHOWANIE SIĘ W GÓRACH

Tempo marszu jednostajne, nie za szybkie. Co pół godziny robić kilkuminutowe odpoczynki. Zaśmiecanie gór, hałasowanie, zrzucanie kamieni, niszczenie roślinności, zrywanie kwiatów, deptanie sadzonek, płoszenie zwierzyny, niszczenie urządzeń turystycznych, wypisywanie swoich nazwisk, zeskrobywanie znaków turystycznych — jest świadectwem zdziczenia, zupełnego braku kultury. Obowiązkiem każdego turysty jest taktowne pouczenie dopuszczającego się tych wybryków o kulturalnym zachowaniu się w górach.



Po lewej: Tatry. Dolina Małej Łąki. U dołu: Tatry. Dolina Chochołowska widok w stronę Komiów Tylkowych







Tatry. Widok z drogi do Czarnego Stawu na Morskie Oko



Tatry. Owce na Karczmisku nad Halą Gąsienicową



Tatry. Widok ze szczytu Granatów w stronę Gerlachu



PODSTAWOWE SZLAKI GÓRSKIE

TATRY: 1. Zakopane — Kuźnice — Boczań — Hala Gąsienicowa — Zawrat — Dolina 5 Stawów — Świstówka — Opalone — Morskie Oko.

2. Kuźnice — Kasprowy Wierch — Świnica — Dolina 5 Stawów — Szpiglasowe Percie — Morskie Oko.

3. Orla Perć (od Świnicy wzgl. Zawratu) — Kozie Wierchy — Granaty — Buczynowe Turnie — Krzyżne (tylko dla b. zaawansowanych).

4. Kuźnice — Hala Kondratowa — Giewont — Dolina Strążyska lub Małej Łąki.

5. Zakopane — Dolina Kościeliska — Dolina Tomanowa — Rzędy — Czerwone Wierchy — Hala Kondratowa lub Kasprowy Wierch przez Czubę Goryczkową.

6. Dolina Kościeliska — Przełęcz Pyszniańska — Błyszcz — Starobociański — Kończysta — Jarząbczy — Wołowice — Dolina Chochołowska.

GORCE: Rabka — Stare Wierchy — Turbacz — Nowy Targ.

BABIA GÓRA: Zawoja — Markowe Szczawiny — Babia Góra — Krowiarki — Polica — Osielec.

GRUPA PILSKA: Jeleśnia — Korbielow — Pilsko (Hala Miziowa) — Lipowka — Boracza — Milówka lub Węgierska Górka.

BESKID MAŁY: Wilkowice — Bystra — Magórka — Międzybrodzie — Porąbka — Żar — Przełęcz Kocierska — Leskowiec — Wadowice lub Andrychów.

BESKID ŚLĄSKI: 1. Wisła — Barania Góra — Malinowska Skała — Skrzyczne — Klimczok — Bielsko.

2. Ustroń (Polana) — Czantoria — Stożek — Kubalonka — Wisła.

PIENINY: 1. Czorsztyn — Szczawnica (łodziami przez Przełęcz Dunajca).

2. Szczawnica — Sokolica — Trzy Korony — Czorsztyn.

BESKID SĄDECKI: 1. Krościenko — Dzwonkówka — Przechyba — Radziejowa — Wielki Rogacz — Piwniczna.

2. Krynica — Jaworzyna Pusta Wielka — Żegiestów.

SUDETY: 1. Kudowa — Błędne Skały — Szczeliniec — Duszniki.

2. Lądek — Śnieżnik Kłodzki — Międzygórze lub Międzylesie (przez Trójmorki Wierch).

3. Karpacz — Śnieżka — Przełęcz Karkonoska — Śnieżne Kotły — Szrenica — Szklarska Poręba.

Inne szlaki turystyczne w ilości 526 pozycji zawiera „Informator Turystyczny i Regulamin Górskiej Odznaki Turystycznej" wydany przez Polskie Towarzystwo Tatrzańskie w 1949 r.

Zygmunt Filipowicz



Tatry. Widok ze Świstówki na Dolinę Pięciu Stawów Polskich



Tatry. Widok ze stacji kol. linowej na Kasprowym Wierchu w stronę Świnicy i Stawów Gąsiennicowych.



Tatry. Widok ze Świnicy w stronę Koziego Wierchu i Zawratu



Tatry, Czarny Staw Gąsienicowy i Kościelec

Fot. Zwoliński — Zakopane. Zdjęcia z Archiwum Fotograficznego Wydziału Turystyki Ministerstwa Komunikacji.

Uczymy się pływać

Ogólne uwagi dotyczące techniki stylu

Ruchy naszych ramion i nóg są tym motorem, który posuwa ciało naprzód. Wykonuje się je w wodzie i są one symetryczne, tzn., że obydwa ramiona i obie nogi wykonywują te same ruchy w jednakowym czasie. Różnica tkwi tylko w uzgodnieniu kolejności ruchów. Zasadniczo z pozycji wyjściowej rozpoczynają ruch (pociągnięcie) ramiona i dopiero później nogi (zagarnięcie). W ruchach ramion i nóg możemy wyróżnić dwa rodzaje ruchów, a mianowicie ruchy przygotowawcze i ruchy właściwe. Przy pracy ramion ruchem przygotowawczym jest ugięcie i prostowanie ramion, zaś ruchem właściwym pociągnięcie.. Przy pracy nóg ruchem przygotowawczym jest ugięcie, zaś ruchem właściwym zagarnięcie (wyprost w bok i w dół z równoczesnym złączeniem nóg). Ruchy przygotowawcze muszą być wykonywane spokojnie, bez użycia siły i powolnie, natomiast ruchy właściwe cechuje siła i szybkość, naturalnie stosowane w odpowiednim momencie i z odpowiednim natężeniem. Dąży się bowiem do tego, by z jednej strony przy wykonywaniu ruchów przygotowawczych możliwie unikać oporów hamujących, zaś z drugiej strony, przy ruchach właściwych, wykorzystywać jak największy opór, który stwarzają powierzchnie kończyny.

Pozycja ciała

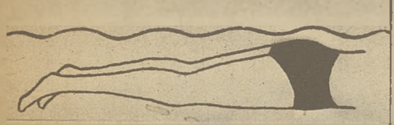
Pływający leży na piersiach wyprostowany na powierzchni wody (rys. 1). Głowa jest opuszczona w dół tak, że twarz zanurzona jest w wodzie. Nogi i ramiona leżą w wodzie swobodnie wyprostowane. Ręce stykają się kciukami i palcami wskazującymi, zaś dłonie zwrócone są w dół. Całe ciało powinno być swobodnie wyprostowane, przy czym unika się nadmiernego naprężania mięśni i usztywniania nóg i ramion. Ułożenie ciała przy zanurzonej głowie powinno być prawie równoległe do powierzchni wody. Przy pływaniu z głową stale podniesioną nad wodą, ciało przyjmuje położenie skośne. Taka pozycja ciała powoduje zmniejszenie szybkości ze względu na duży opór w wodzie.



Rys. 1

Ruchy nóg

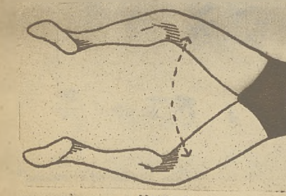
W pływaniu stylem klasycznym praca nóg odgrywa decydującą rolę przy posuwaniu ciała w przód. Ruchem przygotowawczym jest ugięcie nóg. Z pozycji wyjściowej (rys. 2) ugina się równocześnie nogi w stawach biodrowych i kolanowych. Kolana opuszcza się w dół z równoczesnym skrętem na zewnątrz w stawach biodrowych (rys. 3). Stopy w tym czasie poruszając się przy samej powierzchni wody, nie pozostają razem, lecz rozchodzą się piętami w bok, mniej więcej na szerokość barków (rys. 4). Uda zginają się w stawach biodrowych tak daleko, aż przyjmą położenie skośne w stosunku do długiej osi tułowia, tj. ustawią się pod kątem 135 — 140° (rys. 5). W tym wypadku kolana będą rozwarte mniej więcej na szerokość barków. Golenie, zginając się w stawach kolanowych, przyjmują położenie pod kątem 50 — 60° w stosunku do tylnej powierzchni uda. Bezpośrednio przed rozpoczęciem zagarnięcia, uda skręcają się lekko do wewnątrz w stawach biodrowych, natomiast goleń i stopa skręcają się na zewnątrz. Po tych ruchach przygotowawczych nastepuje ruch właściwy tzw. zagarnięcie. Wykonuje się je przez wyprost nogi w bok z równoczesnym skrętem do środka i przywiedzeniem nóg w stawach biodrowych i możliwie szybkim wyprostem w stawach kolanowych. Przy końcu zagarnięcia następuje skręt do wewnątrz w stawach kolanowych i prostowanie nóg. Zagarnięcie kończy się w tym momencie, kiedy nogi zupełnie się wyprostowały. Wówczas mięśnie nóg rozluźniają się i nogi łączą się razem na skutek siły bezwładności (rys. 6).



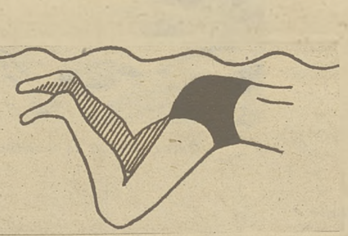
Rys. 2



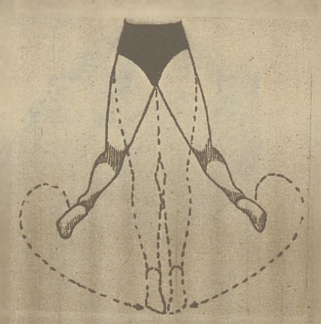
Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

Skośne ustawienie goleni i stóp tuż przed rozpoczęciem zagarnięcia zwiększa płaszczyznę oporu nóg w stosunku do wody i pozwala na wykorzystanie szerokich wewnętrznych powierzchni goleni w czasie zagarnięcia. Równocześnie zwiększenie drogi ruchu stóp, wyprost i skręt nóg do wewnątrz w stawach biodrowych, a szczególnie szybki wyprost w stawach kolanowych wyzwalają dużą siłę posuwającą ciało naprzód.

Ruchy ramion

Ruchy ramion wykonuje się w wodzie. W pozycji wyjściowej (rys. 7a) skręca się ramiona lekko na zewnątrz, przez co dłonie ustawiają się skośnie (w bok — w dół), po czym z równoczesnym ugięciem rąk w stawach nadgarstkowych (w kierunku ruchu), ciągnie się ramionami w dół — w bok w płaszczyźnie skośnej w stosunku do powierzchni wody, ze stopniowym przyspieszeniem ruchu (rys. 7b i 8a). Skoro ręce przejdą linię barków, wykonuje się jak gdyby szybkie zagarnięcie rękami do wewnątrz, które jest wynikiem zginania przedramion w stawach łokciowych w dół i równoczesnego skrętu przedramion i rąk do środka. W tej fazie ruchu ramiona na moment przybierają w wodzie położenie pionowe (rys. 7c i 8b). Pociągnięcie ramion skończyło się. W dalszym przebiegu ruchu ręce i przedramiona przesuwa się w górę i w przód, a równocześnie łokcie, które pozostawały jeszcze w dawnym położeniu, opuszcza się w dół i nieco w przód. Ręce łączy się przed brodą (rys. 7d i 8c), a następnie prostuje się w przód do położenia wyjściowego. Ważną rzeczą przy pociągnięciu ramionami jest ruch rąk. Ręce rozpoczynają i kończą pociągnięcie i właśnie umiejętne ich ruchy w wodzie dają przy współpracy przedramion, największą szybkość w posuwaniu się w przód.



Rys. 7.



Rys. 8.

Oddychanie

Oddychanie w czasie pływania odgrywa bardzo ważną rolę. Działanie ciśnienia wody na powierzchnię naszego ciała, a zwłaszcza na klatkę piersiową, niższa temperatura wody oraz wzmożona praca mięśniowa utrudniają oddychanie. Odczuwa to przede wszystkim początkujący, którego niejako trzeba uczyć umiejętności oddychania. Wysokie trzymanie głowy, kiedy usta i nos stale znajdują się nad powierzchnią wody, nie stwarza zbytnich trudności w oddychaniu, lecz sprawa się komplikuje, jeśli trzeba w pewnych momentach zanurzać głowę do wody i wykonywać w wodzie wydech.

W czasie pływania z wydechem w wodzie, czyli tzw. „krytą żabką", głowę podnosi się w górę tak, by usta i nos znalazły się nad powierzchnią wody i wtedy następuje wdech, który trwa bardzo krótko. Powietrze wciąga się przez otwarte usta w taki sposób, jakby się chciało powiedzieć „ach" względnie „ugryźć" kawałek powietrza. Bezpośrednio po wdechu głowa zanurza się do wody i rozpoczyna się wydech, który trwa aż do momentu, kiedy głowa z powrotem wychyla się z wody; wówczas następuje koniec wydechu. Zasadniczo nie powinno być żadnych przerw pomiędzy wdechem i wydechem. Najważniejsze jest niezatrzymywanie powietrza, uregulowanie ilości wciąganego powietrza, przystosowanie rytmu oddychania do rytmu ruchów. Zazwyczaj wydech przypadać będzie na okres właściwej pracy nóg, tj. wyprostu i złączenia.

Zasadniczo wdech trwa w chwili, kiedy ramiona zagarniają na zewnątrz, zaś wydech w czasie trwania dalszych ruchów ramion i akcentowany jest najmocniej w czasie prostowania ramion w przód. Koniec wydechu będzie zawsze wypadał wówczas, gdy usta znajdować się będą już nad wodą. Jeśli natomiast chodzić będzie o uzgodnienie oddychania z ruchami nóg, to wdech przypada wówczas, kiedy wyprostowane nogi odpoczywają, zaś wydech — w czasie, kiedy nogi pracują. Kto nie nauczy się dobrze i spokojnie oddychać, ten nie będzie mógł dobrze pływać. Szczególnie chodzić tu będzie o dobry wydech, który powinien być zupełny. Oddychać należy w czasie pływania tak, jak oddycha się normalnie w czasie chodu, czy biegu.

Koordynacja ruchów ramion i nóg

Koordynacja ruchów ramion i nóg w stylu klasycznym nie jest rzeczą łatwą i przysparza początkującemu wiele trudności. Prawidłowa koordynacja ruchów ramion i nóg, łącznie z oddychaniem, wypływać powinna z kolejnego następstwa ruchów posuwających ciało naprzód. Wiemy już o tym, że pewne ruchy ramion i nóg, które nazwaliśmy ruchami przygotowawczymi, są ruchami hamującymi szybkość posuwania się ciała, skutkiem czego pływający posuwa się nierównomiernie. Zauważyć to można u początkujących i mało wprawnych pływaków, którzy posuwają się jak gdyby skokami. Jest to, między innymi, wynikiem nieprawidłowej koordynacji ruchów.

Celem wyobrażenia sobie przebiegu i kolejności poszczególnych ruchów ramion i nóg, podzielimy wszystkie ruchy na oddzielne, kolejno po sobie wykonywane okresy:

Okres pierwszy: ramiona z pozycji wyjściowej wykonują pociągnięcie, głowa jest podniesiona, usta i nos znajdują się nad wodą, wykonuje się wdech, nogi pozostają proste.

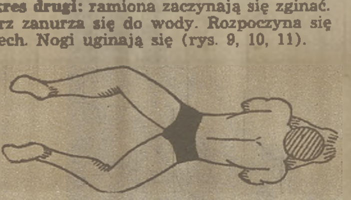


Rys. 9.



Rys. 10.

Okres drugi: ramiona zaczynają się zginać. Twarz zanurza się do wody. Rozpoczyna się wydech. Nogi uginają się (rys. 9, 10, 11).



Rys. 11.

Okres trzeci: ramiona prostują się w przód do położenia wyjściowego. Nogi wykonują zagarnięcie, wydech trwa (rys. 12).



Rys. 12.

Okres czwarty: ciało ślizga się wyprostowane. Kończy się wydech. Przy powolnym pływaniu (u początkujących) moment ten trwa dość długo. Przy dużej szybkości okres ten się skraca, zaś przy bardzo szybkim tempie zupełnie zanika. Wówczas bezpośrednio po zagarnięciu nogami rozpoczyna się pociągnięcie ramionami itd.

Roman Roszko.

NOWA ROLA ŚRODKOWEGO NAPASTNIKA



Niemal każdy mały chłopiec kopiący szmacianką w gronie kolegów na małym skrawku boiska marzy o przyszłej karierze piłkarza. Zapytajmy go na jakiej pozycji chciałby w przyszłości zagrać, a odpowie nam zawsze — „na bramce lub jako środkowy napastnik".

Smukła sylwetka bramkarza — jako uosobienie ostatniego posterunku obronnego, środkowy napastnik — jako uosobienie dynamiki ataku — były i będą zawsze kluczowymi pozycjami na boisku. Żaden pomocnik, ani żaden obrońca nie cieszy się nigdy tak wielką popularnością jak środkowy napastnik. Któż nie zna radzieckiego piłkarza Bobrowa, który w czasie spotkań moskiewskiego „Dynamo" w Anglii zaćmił swą grą bożyszcze profesjonalizmu piłkarskiego — Tonny Lawtona?

Wymagania stawiane środkowemu napastnikowi są bardzo duże.



Słynny napastnik radziecki Bobrow w akcji podbramkowej podczas meczu o puchar ZSRR.

Określić je można krótko: środkowy napastnik musi umieć wszystko, opanować cały kunszt techniczny gry, strzelać z każdej pozycji, posiadać cechy prawdziwego „agresora sportowego" i duże umiejętności rozwiązywania problemów taktycznych. Wracamy więc jakby do dawnej, zarzuconej już roli tego zawodnika, który obok siebie miał kiedyś czwórkę kolegów i kierował wszystkimi akcjami. Niemal każde zagranie rozpoczynało się wówczas od niego, pod jego dyktandem taktycznym wiązały się podania, on właśnie wysuwał do boju łączników lub skrzydłowych.

W systemie trzech obrońców narzucono mu inne zadania. Przez pozbawienie go roli kierownika napadu zmniejszono zakres jego obowiązków, ale za to postawiono bardziej wyraźne zadania: jesteś taranem ataku, musisz być wykonawcą kończącym akcje kolegów, lub sam w indywidualnych zagraniach zdobywać bramki.

Z takimi poleceniami środkowy napastnik posunął się bliżej bramki przeciwnika, gdzie dokładnie pilnowany przez środkowego obrońcę robił wszystko, by uwolnić się od jego opieki. W tej trudnej sytuacji musiał szukać nowych sposobów wyprowadzenia w pole przeciwnika, czy to przez ciągłe zwodzenia czy wywabianie go ze środka pola, aby jednemu z kolegów dać możność zdobycia bramki. Ograć środkowego obrońcę i zdobyć bramkę — stało się głównym zadaniem narzuconym środkowemu napastnikowi. Wartość jego oceniano ilością wykorzystanych okazji do zdobycia bramki, dając mu jednocześnie długie minuty bezczynnego oczekiwania na piłkę. Był więc „wykonawcą", raczej indywidualnym, włączającym się do zagrań reszty drużyny, jako ich uzupełnienie, w oparciu o taktykę pozostałych graczy. O sposobie rozwiązania akcji ofensywnej decydowali niemal wyłącznie boczni pomocnicy i łącznicy.

Piłkarstwo jednak poszło dalej. Po osiągnięciu maksymalnej szybkości i wytrzymałości graczy oraz przy pełnym opanowaniu techniki, problem taktycznych, właściwych rozwiązań gry stał się źródłem sukcesów czołowych drużyn świata. Ostatnie zdobycze radzieckiej taktyki gry w piłkę nożną sprowadzają się do gry „wszystkimi siłami". To znaczy, że w każdej akcji obronnej i ofensywnej wykorzystuje się możliwie największą ilość zawodników. Wobec tego każdy z graczy powinien umieć rozegrać bez trudności dowolny fragment gry, bez względu na to, na jakiej pozycji i w jakiej części boiska.

Szablonowe ustawienie piątki ataku w systemie trzech obrońców, ze środkowym wyczekującym na okazję do gry, w tych nowych warunkach nie mogło się ostać stawianym wymaganiom. Tak więc od niedawna pojawił się na boiskach nowy typ środkowego napastnika, który porzucił już rolę daleko do przodu wysuniętego tarana rozbijającego defensywę przeciwnika. Publiczność warszawska miała możność obserwować ten typ napastnika w spotkaniu Polska — Albania, w którym środkowy napastnik albański Loro Borici zademonstrował nowoczesny sposób prowadzenia ataku. Nowoczesne założenia kazały mu porzucić indywidualne zagrania, a włączyć się do zespołowych działań całej drużyny. Dla tego typu środkowego napastnika utarła się w polskiej terminologii piłkarskiej nazwa — „środkowy rozgrywający". Nowa taktyka nie ogranicza roli środkowego do kierowania napadem, a łącznicy w dalszym ciągu i w równym stopniu zatrzymali prawo decydowania o sposobie przeprowadzania akcji.

Ten typ środkowego rozgrywającego nie stoi już bezczynnie w oczekiwaniu na piłkę, ale cofa się w tył, w głąb własnej połowy boiska, gdzie wykorzystując przewagę liczbową graczy własnej drużyny, tworzy zarodki akcji. Dzięki temu w początkowej fazie atakowania, wykorzystany zostaje zawodnik, który uprzednio statystował w tym czasie pod bramką przeciwnika i nie przynosił większych korzyści ponad związaniem sobą środkowego obrońcy.

Cofnięcie środkowego do tyłu, włączenie go do źródła akcji ofensywnej, nie odebrało mu zaskakującego sposobu atakowania. Nagle, niespodziewanie włącza się środkowy do akcji przez zbliżenie się do skrzydłowego posiadającego piłkę i wtedy razem z nim próbuje przejść przez obronę przeciwnika w pobliżu skrajnych linii boiska. W innym wpadku wraz z łącznikami szturmuje środkiem na przedpole bramki. Tam, gdzie rozpoczyna się akcja atakująca lub tam, gdzie niespodziewanie wyłania się możliwość ataku — tam wszędzie, z największą szybkością dobiega środkowy napastnik i porzucając rolę wykonawcy staje się ogniwem akcji, zwiększając o siebie przewagę liczbową atakujących.

Rozróżniamy dwa sposoby prowadzenia ataku: 1. podaniem krótkim, 2. podaniem długim.

W pierwszym wypadku z działań obronnych. Jeden z zawodników podaje krótkim zagraniem piłkę do wolnego partnera i wtedy środkowy napadu z głębi swojego pola bierze na równi z innymi udział w przeprowadzeniu początkowych zagrań atakujących.

W drugim wypadku (zagranie długim podaniem do daleko wysuniętego skrzydłowego lub też przerzucenie piłki z jednej strony boiska na drugą) — środkowy również ma obowiązek włączyć się możliwie natychmiast do akcji przez znalezienie się w polu działania, nawet, jeżeli to długie zagranie jest niespodziewane.

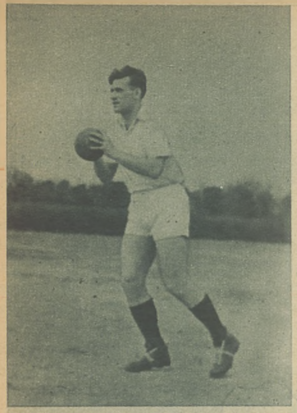
Rola środkowego napastnika w tych nowych założeniach taktycznych wymaga jeszcze większego opanowania techniki, jeszcze większej wytrzymałości i szybkości, a przede wszystkim właściwego rozwiązywania problemów taktycznych.

Środkowy napastnik nie stracił nic ze swojego splendoru, a przez rozszerzenie zakresu jego działania powrócił znów do decydującej o wszystkim sylwetki kluczowego napastnika.

Tadeusz Foryś.



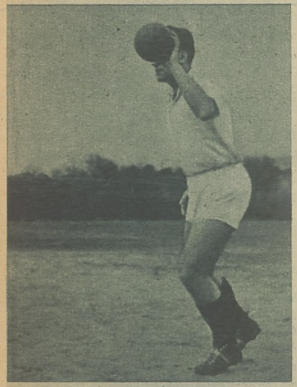
TECHNIKA GRY w SZCZYPIORNIAKA



Fot. 1.



Fot. 2.



Fot. 3.



Fot. 4.

Szczypiorniak jest grą zespołową wymagającą od wszystkich członków zespołu doprowadzenia osobistej sprawności do najwyższego poziomu. Brak jej bowiem bardzo ujemnie odbija się na taktyce gry. Czyż możliwe by było planowe przeprowadzenie akcji w grze, jeżeli zawodnicy nie umieliby chwytać i podawać piłki, rzucać do bramki i szybko biegać? Każda akcja rozbijałaby się na pierwszym lepszym błędzie technicznym. Tak więc rozpoczynając naukę gry w szczypiorniaka należy poświęcić się pracy nad podniesieniem poziomu technicznego.

Technikę podzielimy ogólnie na dwie grupy: technikę opanowania piłki i technikę opanowania ciała.

Na technikę opanowania piłki złożą się: 1) podania, 2) chwyty, 3) rzuty na bramkę, 4) kozłowanie; na technikę opanowania ciała: 1) postawa, 2) szybkość, 3) zwrotność.

Specjalnym działem w technice będą: tzw. indywidualny atak i obrona oraz fragmenty gry. Mają one na celu zastosowanie opanowanych już przez zawodnika elementów gry w bezpośrednim zetknięciu się z przeciwnikiem.

Technika opanowania piłki

Podania

1) **półgórne.** Tułów wyprostowany, ręka zgięta w łokciu, dłoń na wysokości barku lub ucha, przedramię równoległe do tułowia. W momencie zamachu należy łokieć podać do przodu (by wykonać rzut a nie pchnięcie) i lekko skręcić bark. Rzut odbywa się przez ruch przedramienia i dłoni w dół (nie skręcać dłoni). W momencie wyrzutu piłki z ręki prawej, nogą wykroczną jest noga prawa. W momencie wyrzutu z ręki lewej, nogą wykroczną jest noga lewa. Sposób wykonania — tego najczęściej stosowanego podania — można zaobserwować w poszczególnych fazach na zdjęciu 1, 2, 3 i 4.

2) — **górne.** Praca tułowia, ramion i nóg podobnie jak przy podaniu półgórnym z tym, że dłoń z piłką znajduje się na wysokości głowy lub ponad głową (fot. 5).

3) — **z wysokości biodra.** Ramię skurczone w łokciu, wyrzut następuje przez szybkie odwiedzenie przedramienia z piłką na wysokość biodra, gdzie piłka opuszcza dłoń. Szczególną uwagę należy zwrócić tu na niepodkręcanie piłki dłonią (fot. 6).

4) — **zamachowe dołem.** Postawa wykroczna, zamach ręki wyprostowanej w łokciu dołem w tył (fot. 7).

5) — **zamachowe bokiem.** Podobnie jak zamachowe dołem z tym, że ramię odwodzimy w bok (fot. 8).

6) — **oburącz z nad głowy.** Używane najczęściej przy rzucie z autu. Pozycja w małym rozkroku lub wykroku, wspięcie na palce, tułów odchylony do tyłu, piłka wzniesiona oburącz nad głową (fot. 9).

Chwyty:

1) — **półgórny.** Tułów podany do przodu, nogi w wykroku, ręce w przód, dłonie zwrócone w górę, palce rozwarte. Palce wskazujące i kciuki tworzą ze sobą jakby literę „U". Po chwyceniu piłki ściągamy ją na piersi lub do pozycji wyrzutowej (fot. 10).

2) — **z dochwytem.** Ułożenie nóg i tułowia jak przy chwycie półgórnym. Ręka chwytająca w przód, palce rozwarte w górę, druga ręka dochwytuje piłkę od dołu (fot. 11).

3) — **górny.** Podobnie jak chwyt półgórny, z tym, że ramiona są wzniesione w górę.

4) — **dolny.** Chwyt ten stosujemy, gdy piłka jest skierowana poniżej pasa. Mały wykrok na lekko ugiętych nogach, tułów pochylony w przód, ramiona opuszczone w dół. Dłonie w kształcie „koszyczka" odwrócone są w kierunku piłki, tak, że małe palce skierowane są do środka (fot. 12).

5) — **górny boczny.** Jeżeli piłkę otrzymujemy z lewej strony, prawe ramię jest położone nad lewym i odwrotnie. Ułożenie dłoni — jak przy chwycie górnym (fot. 13).

6) — **dolny boczny.** Jeżeli piłkę otrzymujemy z lewej strony, lewe ramię jest położone nad prawym i odwrotnie. Ułożenie dłoni jak przy chwycie dolnym (fot. 14).

7) — **piłki leżącej i toczącej się.** Nogi w wykroku, półprzysiad, jedna ręka podchwvt .druga nachwyt (fot. 15).

Jak ćwiczyć:

Podań i chwytów uczymy się jednocześnie. Należy je wykonywać zawsze jak najprostszym sposobem. Wszelkie przyruchy opóźniają szybkość podania i wstrzymują akcję. Podań i chwytów uczymy się przez stosowanie szeregu ćwiczeń. Dzielimy je na ćwiczenia w szeregach, rzędach, kołach i dowolne — (jeśli dotyczy ustawienia się) i na ćwiczenia stojąc, w marszu i w biegu — (jeśli dotyczy sposobu wykonywania podań).

A oto kilka zasadniczych ćwiczeń:

1) Dwa szeregi naprzeciw siebie. Odległość między nimi około 10 m. Podania piłki do przeciwległego szeregu (rys. 1).

2) Dwa rzędy naprzeciw siebie. Podanie piłki i przejście lub przebiegnięcie na koniec przeciwległego rzędu (rys. 2).

3) W kole. Nieparzysta liczba ćwiczących. Twarzami do środka koła. Podania przez jednego bez zmiany miejsc (rys. 3).

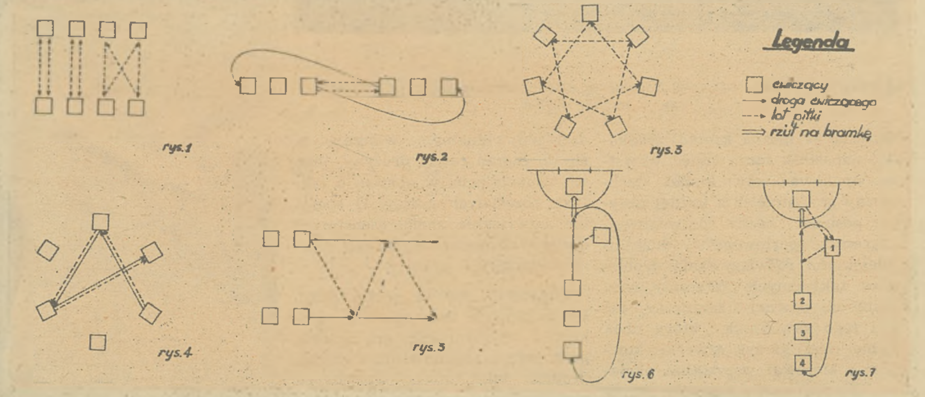
4) W kole. Parzysta liczba ćwiczących. Twarzami do środka koła. Podania przez jednego ze zmianą miejsc. Po podaniu piłki należy zająć miejsce tego, któremu się piłkę podało (rys. 4).

5) W kole. Ćwiczący poruszają się po obwodzie koła. Podania piłki w kierunku zgodnym z ruchem ćwiczących.

6) W kole. Jak ćwicz. 5, tylko podania w kierunku przeciwnym do ruchu ćwiczących.

7) Prowadzenie piłki w dwójkach (rys. 5).

8) „Rozsypka". Ćwiczący poruszają się po obwodzie koła, obserwując od kogo piłkę otrzymują i komu podają. Na znak instruktora następuje „rozsypka" tzn. bieg w dowol nych kierunkach. Kolejność podań pozostaje ta sama co w kole.



Kozłowanie

Analiza. Tułów utrzymany prosto. Kozłować należy nie wyżej jak do wysokości pasa prawą ręką z prawej strony tułowia, lewą z lewej. Im szybszy bieg, tym uderzenie piłką o podłoże musi być wykonane dalej do przodu. Zawsze staramy się odbijać ją co trzy kroki, tzn. trzy kroki-kozioł, trzy kroki-kozioł...

Jak ćwiczyć

Kozłowania należy uczyć dopiero po opanowaniu techniki podań i chwytów. Nadużywanie kozłowania w grze jest bardzo szkodliwe i odbija się ujemnie na wynikach zespołu.

Zasób ćwiczeń

1) Dwa rzędy naprzeciw siebie. Kozłowanie do przeciwległego rzędu i pójście na koniec tego rzędu (ustawienie jak w ćwiczeniu na rys. 2, tylko przy zwiększonej odległości między rzędami.).

2) Slalom. Ćwiczący poruszają się w rzędzie. Odstępy między nimi po 2,5 m. Na znak instruktora ostatni z rzędu rozpoczyna kozłowanie mijając współćwiczących raz z lewej, raz z prawej strony. Po przebiegnięciu rzędu ćwiczący ustawia się przed pierwszym z szeregu w odległości 2,5 m. Tak kolejno wszyscy.

Uwaga: Kozłować ręką dalszą od przeciwnika.

Rzuty na bramkę

Rzut w szczypiorniaku tym się różni od podania, że jest wykonywany silniej i na bramkę, a nie do współpartnera.

Najczęściej stosowanym rzutem jest półgórny. Górny jest używany szczególnie przy rzutach wolnych spod bramki, gdy mamy do pokonania „mur". Rzut z wysokości biodra — przy strzale z przed przeciwnika. Inne są mniej używane.

Rzuty na bramkę ćwiczymy tylko w ruchu (poza wolnymi i karnymi) z odległości około 16 m. dla szczypiorniaka 11-to osobowego i koło 9 m dla 7-mio osobowego. Najniebezpieczniejszym strzałem dla bramkarza jest rzut z kozłem. Piłka musi się wtedy odbić od ziemi w odległości 0,5—1,0 m przed linią bramkową.

Zasób ćwiczeń

1) W rzędzie naprzeciw bramki. Odległość około 30 m. Piłkę podaje instruktor lub lepiej zaawansowany ćwiczący. Zawodnik po chwyceniu podania i oddaniu rzutu na bramkę, udaje się na koniec rzędu (rys. 6).

2) Jak ćwicz. 1 tylko z boku z prawej i z lewej strony bramki.

3) W rzędzie naprzeciw bramki. Odległość około 30 m. Zawodnik „1" podaje piłkę do „2" i udaje się na koniec rzędu. „2" oddaje rzut do bramki i zajmuje miejsce „1". Bramkarz podaje piłkę do „2", który przekazuje ją z kolei do „3". itd.

Uwaga: W ustawieniach z ćwiczeń: 1, 2, 3 można również ćwiczyć rzut z kozłowania, trzeba jednak zwiększyć odległość rzędu od bramki.

Tadeusz Ulatowski



Fot. 5.



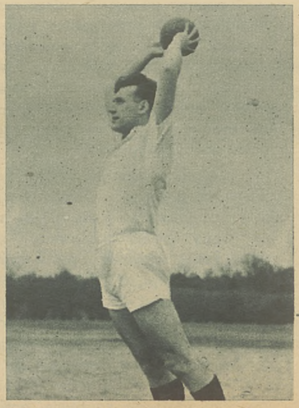
Fot. 6.



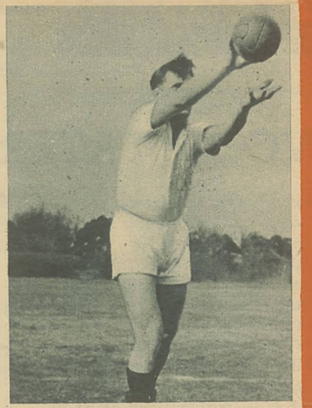
Fot. 7.



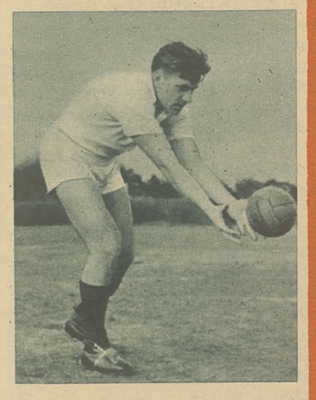
Fot. 8.



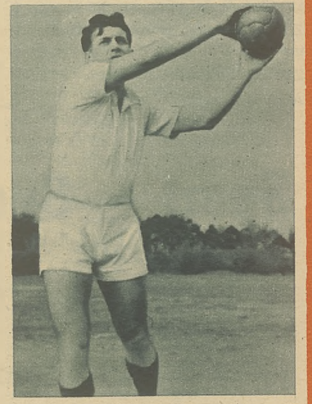
Fot. 9.



Fot. 11.



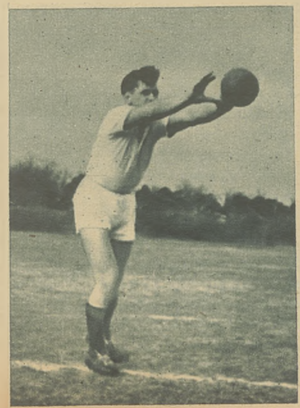
Fot. 12.



Fot. 13.



Fot. 14.



Fot. 10.



Fot. 15.

ĆWICZENIA TERENOWE

W kilku artykułach chcemy zapoznać ogół czytelników z ciekawą i atrakcyjną, choć ciągle jeszcze nie dość u nas upowszechnioną formą ruchu — z ćwiczeniami terenowymi.



Ćwiczenia terenowe są nieocenione dla ogólnego treningu

Ze względu na swe walory wychowawcze i utylitarne ćwiczenia terenowe winny stać się działem wychowania fizycznego otaczanym troskliwą opieką przez szkołę, oraz dopełnieniem treningu każdego zawodnika wyczynowego.

Ćwiczenia terenowe są swobodną formą ruchu uprawianego w otwartym terenie. W ćwiczeniach terenowych wyróżniamy dwa duże działy: 1) Dział ćwiczeń, zabaw i gier terenowych, 2) Dział atletyki terenowej.

Ćwiczenia, zabawy i gry terenowe stanowią w programach wychowania fizycznego dziatwy i młodzieży jeden z działów pracy, obok gimnastyki, gier i zabaw ruchowych, gier sportowych, sportów i tańców ludowych. Stanowią dział, który może spełnić rolę wszechstronnego przygotowania ruchowego dla innych, wymienionych działów wychowania fizycznego, a także dział, który może być sprawdzianem i zastosowaniem nabytej sprawności w trudnych warunkach, jakie daje otwarty teren.

Atletyka terenowa stanowi zespół ćwiczeń — nazywanych w teorii wychowania fizycznego **stosowanymi** (biegi, marsze, rzuty, skoki, zwisy, pełzania itp.) — uprawianych na „przyrządach", jakich dostarcza sam teren (rowy, wzgórza, doły, drzewa, wykroty, gąszcza leśne, bezdroża itp.). Ćwiczenia atletyki terenowej stanowią więc wyraźnie utylitarne formy ruchu bardzo praktycznie usprawniające człowieka. Są więc i tym samym, doskonałym przygotowaniem do obrony kraju.

Ćwiczenia atletyki terenowej są nieocenione dla ogólnego treningu i tzw. treningu w trudnych warunkach, treningu bardzo przydatnego lekkoatletom, bokserom, piłkarzom, łyżwiarzom i wielu innym sportowcom. Przez ćwiczenia atletyki terenowej uzyskują zawodnicy dobrą kondycję fizyczną, będącą podstawą wyniku sportowego.

Atletyka terenowa stanowi w systematycznym treningu zawodnika stały, nie zarzucany w żadnym okresie, dział pracy Atletykę terenową uprawia zarówno „ząbkujący" adept sportu wyczynowego, jak i mistrz, legitymujący się rekordami; uprawia ją zarówno zawodnik w okresie szkolenia technicznego, jak i doskonały w swej specjalności sportowej technik — uprawia, albo lepiej powiedzmy, uprawiać powinien.

Ćwiczenia terenowe Zatopka, wszystkich radzieckich mistrzów sportu stanowią wymowną ilustrację wartości atletyki terenowej dla wyników.

Jeżeli dodamy, że ćwiczenia te można uprawiać wszędzie, o każdej porze roku i dnia, przy każdej niemal pogodzie, bez żadnych, nieraz kosztownych przyrządów — dojdziemy do wniosku, iż zasługują one ze wszechmiar na uwagę i powszechne stosowanie. Tym bardziej, że i pod względem wychowawczym wyróżniają się one korzystnie spośród innych działów wychowania fizycznego.

Wolny teren, otaczająca przyroda, spokój — wywierają korzystny wpływ na kształtowanie się charakteru ćwiczących. Znany jest powszechnie fakt, że przed poważnymi zawodami, dla nabycia równowagi duchowej i stworzenia jak najlepszych warunków treningu, wysyłamy zawodników na obozy. Ćwiczenia terenowe stanowić mogą stałą, treningową „porcję" w życiu obozowym..

Pewne formy ćwiczeń terenowych (biegi przełajowe, marsze na przełaj, tory przeszkód, marsze orientacyjne) zyskały już sobie dużą popularność wśród sportowców, a nawet weszły w skład ćwiczeń obowiązkowych do odznaki SPO (np. tory przeszkód).

Kto więc powinien uprawiać ćwiczena terenowe?

Ćwiczenia z działu pierwszego, oraz łatwiejsze formy atletyki terenowej przeznaczamy dla dziatwy (od lat 5) i młodzieży (do lat 16). Dział ten powinien być prowadzony w szkole oraz na koloniach i obozach w ramach programowych zajęć przedmiotu wychowania fizycznego. Atletykę terenową przeznaczamy dla starszej młodzieży, junaków SP, członków LZS-ów i Kół Sportowych przy zakładach pracy oraz dla czynnych zawodników, jako uzupełnienie ich treningu.

Andrzej Nonas
(d.c.n.)



Zastęp letniej kolonii dziecięcej melduje ukończenie zadania po grze terenowej.



Młodzi pionierzy wypełniają normę na odznakę B.G.T.O.

GENNADI KRIEWOSZEIN
przekład Mikołaja Zemela

Skoczek Spadochronowy

O brzasku wczesnym i złotym,
kiedy tak czyste powietrze,
młodzieniec w dół z samolotu
skoczył i mignął na wietrze.

Niebo się skrzyło od słońca,
a on opadał ze świstem,
prując obłoki płynące
w powietrzu dziwnie przejrzystym.

Wicher go w locie tym chłostał,
po twarzy igłami kłuł go,
aż się spadochron otworzył
za jednym szarpnięciem kółka.

I rozpiął się nad nim wolny
od pęt, duszących nieznośnie,
wykwitł w błękicie dokolnym
najbielszym kwiatem radości.

Gdzieś tam płynęła na dole
coraz to bliższa już ziemia,
widniały rzeka i pole
i łąki lśniące zielenią.

Pieśń moją na świat podajcie,
niech wszystkich zadziwi wokół,
pieśń mą, o skoczku, co walczy
o świat szczęśliwy, o pokój.

SŁOWNICTWO W TATERNICTWIE

BULA — kopulaste wzniesienie w dolinach.
CHWYT — miejsce dające oparcie dla ręki.
DROGA — następstwo miejsc najlepszych do przejścia, a stanowiących logiczną całość podporządkowaną określonemu celowi turystycznemu.
EKSPONOWANE MIEJSCE—miejsce, z którego spadek jest niebezpieczny dla życia.
EKSPONOWANY—wystawiony na niebezpieczeństwo.
EKSPOZYCJA — niebezpieczeństwo. Może być ukryte, np. na średnio pochyłym stoku, który urywa się poniżej. Widoczne, np. na ostrej grani.
GALERYJKA — wąski, długi występ w ścianie.
GRAŃ — wąski grzbiet górski.
GRANIÓWKA — szlak turystyczny wiodący granią.
GRZEBIEŃ GÓRSKI — ob. grań.
GRZĘDA — boczne żebro w stoku górskim.
HALE — polany i doliny porosłe trawą, położone powyżej granicy lasów.
KOCIOŁ — wielkie wgłębienie.
KOLEBA — naturalny schron pod skałami.
KOMIN — pionowa lub prawie pionowa szczelina w ścianie górskiej.
KOPA — zaokrąglony wierzchołek góry.
KRZESANICA — gładka ściana.
ŁAŃCUCH GÓRSKI — szereg łączących się z sobą gór o jednakowej budowie geologicznej.
MALINIAK — wielki głaz.
NIEBEZPIECZNE MIEJSCE—miejsce zarazem trudne i eksponowane.
PERĆ — ścieżka.
PIARGI — okruchy skał gromadzące się na płaśniach, półkach, w żlebach, rynnach, u stóp zboczy—tworzą zwały rumowisk różnej grubości.
PŁASIENKA — płaszczyzna trawiasta.
PŁAŚNIA — polana.
PŁAŚŃ — ob. półko.
PŁYTA — gładka skała.
PÓLKO — pozioma lub słabo pochyła część stoku, „płaśń".
PÓŁKA — poziomy lub słabo nachylony chodnik, występ skalny.
PROBLEM TATERNICKI — sposób przejścia do określonego celu turystycznego, rozwiązanie problemu stanowi „droga".
PRÓG — ścianka bardziej nachylona wśród stoku, stopień skalny.
PRZEPAŚCISTOŚĆ — ekspozycja widoczna.
PRZEWIESZKA — ścianka nachylona pod kątem większym niż 90°.
REGLE—zalesione niewysokie wierchy pod Tatrami.
RYNNA — wąski i płytki żleb.
RYSA — wąski komin.
SIODŁO — wgłębienie, rodzaj małej przełęczy.
SKAŁKA — część skalistego stoku, słabo pochylona, poszarpana.
SMREK — świerk.
STOPIEŃ — 1. miejsce dające oparcie nodze. 2. to samo co próg.
SZCZYT—większe samotne wzniesienie grani.
SZCZERBA — wąska przełęcz.
SZPARA — wąski komin.
ŚCIANA — stromy stok.
TRAWKA — skałka porosła trawą.
TRUDNE MIEJSCE — miejsce, w którym brak dobrych punktów oparcia.
TURNIA — ostry szczyt albo występ skalny.
TURNICZKA — mała turnia.
UPŁAZ — pochyły trawnik na zboczu skalnym.
WARIANT TATERNICKI — problem taternicki dający w całości lub w części rozwiązać się kilkoma równie uzasadnionymi sposobami.
WIERCH — szczyt.
ZACHÓD — bardziej stroma półka.
ZACIĘCIE — dwie ścianki schodzące się pod kątem rozwartym.
ZAŁUPA — dwie ścianki tworzące z jednej strony ukośne zacięcie, a z drugiej „zachód" nakryty okapem skał.
ŻLEB — szerokie i głębokie koryto, spadające mniej lub więcej pionowo.

UWAGA CZYTELNICY!

W 17 numerze „Sportowca" dla wszystkich naszych czytelników, a w szczególności dla miłośników piłki nożnej ogłaszamy nowy Wielki Konkurs z nagrodami.

PROJEKTY DEKORACJI ŚWIETLIC SPORTOWYCH

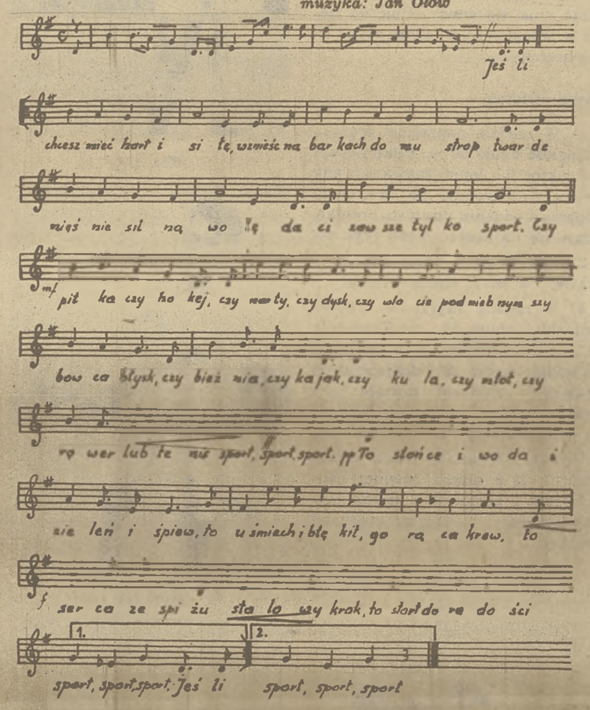


Objaśnienie: Wycięte białe litery można umocować na cienkich czerwonych listwach stanowiących jednocześnie podkreślenie hasła.

Objaśnienie: Hasło należy nakleić na płótnie z wycinanych liter, lub bezpośrednio na nim napisać białą farbą. Sylwetę sportowca można wykonać z papieroplastyki.

Sport - Sport - Sport

słowa: Roman Sadowski
muzyka: Jan Olów

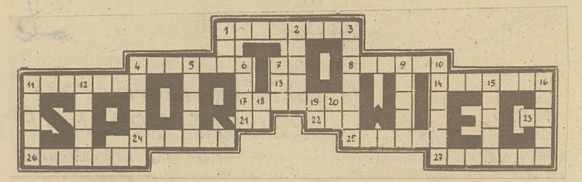


Jeśli chcesz mieć hart i siłę,
wznieść na barkach domu strop —
twarde mięśnie, silną wolę
da ci zawsze tylko sport!
Refren:
Czy piłka czy hokej,
czy narty czy dysk,
czy w locie podniebnym
szybowca błysk,
czy bieżnia czy kajak,
czy kula czy młot,
czy rower lub tenis —
sport, sport, sport —
to słońce i woda
i zieleń i śpiew,
to uśmiech i błękit,
gorąca krew,
to serce ze spiżu,
stalowy krok,
to start do radości —
sport, sport, sport!

Jeśli chcesz być rad i wesół
Choćbyś lat miał nawet sto —
szczęście, spokój i pogodę
zawsze ci przyniesie sport!
Jeśli kochasz się w dziewczynie
to nie zjednasz jej dziś łzą!
Bo od rzewnych łez i wzdychań
woli uśmiech, woli sport!

Rozrywki umysłowe

KRZYŻÓWKA



Poziomo: 1. Jeden z najlepszych tenisistów w Polsce. 4. Poprawa bytu, dobrobyt. 7. Skrót handlowy. 8. Część radiostacji. 11. Nieudolne naśladownictwo. 13. Przyimek. 14. Sprzęt sportowy. 17. W muzyce: jednogłośnie, jednobrzmiąco. 21. Zaimek wskazujący. 22. „Zabawiaj" — inaczej. 23. Nuta. 24. Prorok izraelski. 25. Działo artylerysjkie. 26. Nagrodzony za jakąś pracę naukową lub literacką (wspak). 27. Pierwotny szczep mongolski.

Pionowo: 1. Produkt mleczny. 2. Starożytne miasto w Palestynie. 3. Mistrzyni ZSRR w jeździe szybkiej na łyżwach. 4. Zmowa fabrykantów dla obrony wspólnych interesów za pomocą kontrolowania rynków zbytu, płac robotników itp. 5. Obraz święty u prawosławnych. 6. Karta świętna, kozera. 7. Sprzęt sportowy. 9. Osłona, przewodnictwo. 10. Zapach, woń. 11. Minerał używany w radiotechnice. 12. Medal. 15. Imię żeńskie. 16. Części cyrku. 18. Przyimek. 19. Rzeka w ZSRR. 20. Symbol chemiczny sodu.

Jan Sadowski, Łowicz.

REBUS KOŁOWY



Z podanego rysunku odczytać czterowyrazowe rozwiązanie o literach początkowych: s, t, n, l.

ARYTMOGRAF

11, 17, 18, 1, 2, 3 — 1, 9, 4, 20, 17, 1, 8, 19, 5, 8 — 21, 5, 18, 9, 4, 18, 19, 10, 7, 17 — 5, 13, 12, 17, 11, 14, 15 — 1 — 13, 18, 6, 17, 16, — 10 — 14, 17 — 16, 10, 1 13, 18, 10 — 1, 9, 19, 5, 6, 5, — 1 — 19, 8, 15, 4, 10.

Klucz pomocniczy:
1, 2, 3, 4, 5, 6 = znakomity kolarz polski; 7, 8, 9, 10, 11 = czołowy pingpongista polski; 12, 5, 13, 14, 15, 16, 8 = napastnik piłkarski I Ligi; 17, 18, 17, 16, 5, 19 = znakomity tyczkarz ZSRR; 20, 17, 7, 10, 19, 22, 17, 11, 21, = znany piłkarz polski;

Józef Wyroba, Kraków.

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg wartościowych książek sportowych. Rozwiązania zadań należy nadsyłać pod adresem Redakcji „Sportowca", Warszawa, Mazowiecka 7, z dopiskiem na kopercie: „rozrywki umysłowe". Termin nadsyłania odpowiedzi mija z dniem 15 września br.

Rozwiązanie zadań umieszczonych w Nr 12 „Sportowca"

Szarada: „Turystyka".
Konikówka literowa: „Sportowcy polscy na straży pokoju!"
Arytmograf: „Tylko wszechstronne uprawianie sportu rozwija należycie tężyznę fizyczną" (sprinter, jachty, ciężka, Żwirko, żużel, Łącz, GUKF).

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Józef Borowiak, Poznań, ul. Daszyńskiego 107 m. 26, 2. Alina Schwartz, Zakopane, Żywiczańskie 353, 3. Zbigniew Kaszkur, Warszawa, Stalowa 15 m. 7, 4. Marian Urban, Białystok, ul. Skorpuska 48 m. 1, 5. Zbigniew Dondziło, Ostra Góra, poczta Korycin, pow. Sokółka woj. białostockie, 6. Zygmunt Gwóźdź, Rybnik, ul. Korfantego 4, woj. katowickie, 7. Józef Zmorolak, Ustka k/Słupska jedn. wojskowa 5274 P.O. Mor. Woj., 8. Marianna Kowal, Tomaszów Mazowiecki, ul. Siedmiodomki 15.

Międzynarodowy Turniej Szachowy w Szczawnie-Zdroju

poświęcony pamięci Mistrza Przepiórki

Zorganizowanie turnieju poświęconego pamięci mistrza D. Przepiórki, było wielka zasługą Polskiego Związku Szachowego. Zabity w obozie koncentracyjnym Przepiórka był postacią wybitną i jego zasługi dla naszych szachów są ogólnie znane. Uczczenie jego zasług turniejem było najodpowiedniejszym hołdem.

W turnieju wzięli udział reprezentanci ZSRR z arcymistrzami P. Keresem i Bondarewskim na czele, Węgrzy z arcymistrzem



Szabo, mistrzowie Czechosłowacji, Rumunii i Polski.

Po miesięcznych ciężkich bojach, tak zaciętych, że żaden z mistrzów nie wyszedł bez przegranej, wynik turnieju był następujący: 1. Paweł Keres 14½ p. (ZSRR), 2—4 Barcza (Węgry) Szabo (Węgry) i Tajmanow (ZSRR), po 13½ p. każdy, 5—6 Bondarewski i Heller obaj (ZSRR) po 12½ p., 7. Foltys (CSR) 12 p., 8. Awerbach ZSRR 11½ p., 9—10 Kottnauer i Simagin po 10½ p.

Pierwszych 10 otrzymało nagrody. Poza nagrodzonymi znaleźli się: Tarnowski, Polska 8½; Troianescu, Rumunia 8; Köberl i Pogats, obaj Węgrzy po 7½ p; Pytlakowski, Polska i Zita, CSR po 7; Szapiel, Polska 6½ p, oraz trzej dalsi nasi zawodnicy: Grynfeld 6, Arłamowski 4½ i Gawlikowski 3½ p.

Klasą dla siebie był w tym turnieju arcymistrz Keres, grający z niesłychaną precyzją i pomysłowością, zdobył on zasłużenie nagrodę ufundowaną przez premiera Cyrankiewicza. Dalsze nagrody ofiarował G.K.K.F., Polski Związek Szachowy, Trybuna Ludu, Rada Narodowa Wałbrzycha, która przyznała nagrody za najlepszy wynik polskiego zawodnika.

Nas jednak najbardziej ciekawią wyniki naszych zawodników. Walczyli oni ambitnie i uporczywie, brakło im jednak rutyny turniejowej oraz szlifu, bez którego wielkie wyniki nie są możliwe.

1. Tarnowski, Kraków — wygrane: Awerbach, Tajmanow, Zita, remis: Köberl, Simagin, Foltys, Bondarewski, razem 5 p. Niezwykle cenne są dwie wygrane z zawodnikami radzieckimi oraz remis z arcymistrzem Bondarewskim.

2. Pytlakowski, — Warszawa mistrz armii polskiej wygrane: sensacyjna partia z Keresem, dalej Troianescu, Zita, oraz remis: Köberl, Awerbach, Kottnauer, Barcza. Poza wygraną z Keresem, co jest największą niespodzianką turnieju bardzo wartościowe są remisy z Barczą i Awerbachem. Razem 5 p.

3. Szapiel, — Bydgoszcz wygrane: Simagin, Pogats, remis: Troianescu, Köberl, Kottnauer, Szabo, Bondarewski. Na uwagę zasługują remisy z arcymistrzami Szabo i Bondarewskim. Razem 4½ p.

4. dr. Arłamowski, Bochnia — wygrane: Köberl, Pogats, remis: Foltys. Razem 2½ p.

5. Grynfeld, Warszawa — wygrane: Pogats, remis: Köberl, Simagin, razem 2 p.

6. Gawlikowski, Warszawa — remis: Köberl, Kottnauer, Simagin, razem 1½ p.

Nasze zdjęcie przedstawia organizatorów turnieju oraz zawodników. Od lewej stoją: Grynfeld, Heneberg, Gawlikowski, Pytlakowski, Szapiel, Witkowski, główny sędzia turnieju, Wojnarowicz, prezes P.Z.Sz., dr Arłamowski, Gadaliński, Tarnowski.

Turniej w Szczawnie-Zdroju, co stwierdza również prasa zagraniczna, był imprezą bardzo poważną, rozegrano wiele wartościowych partii, które obiegają już cały świat i stanowią poważny wkład do historii myśli szachowej. Należy tylko sobie życzyć, aby się ukazała księga pamiątkowa ku czci D. Przepiórki, co pozwoli na dokładne przestudiowanie i przyswojenie sobie zdobyczy turnieju. Sądzimy, że taka publikacja zostanie wydrukowana, co będzie nie tylko trwałym hołdem, złożonym zasłużonemu Polakowi-szachiście, ale również pomocą dla naszych zawodników w osiągnięciu wyższej klasy gry. GKKF, Polskiemu Związkowi Szachowemu i Dyrekcji Uzdrowiska Szczawno-Zdrój należą się podziękowania za zorganizowanie tej interesującej imprezy.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Kubica, Żywiec i ob. Krajewski, Skrzypów. Rower wyścigowy mogą nabywać tylko zrzeszenia sportowe lub kluby.

Szrejder, Warszawa. Oczywiście dotyczyło to spotkania szermierczego Polska — Węgry **w 1950 r.** Junior Zabłocki odniósł wówczas sensacyjne zwycięstwo (5:2) nad 5-krotnym mistrzem Węgier Rajcsanym, a nie — jak mylnie podał autor cytowanego przez Was artykułu — nad Gerevichem.

Mimo wszystko omawiane przez Was zdjęcie przedstawia flesz Pawłowskiego. Wiadomo nam, że jednym z nielicznych w Polsce szermierzy walczących lewą ręką jest Ob. Bohdan Szrejder z Warszawy.

Jan Stachyra. Tabelę znajdziecie w broszurze Wojciecha Lipniackiego pt. „Punktowe Tabele Lekkoatletyczne", cena broszury wynosi 160 zł. i nabyć ją można we wszystkich księgarniach wydawnictwa „Prasa Wojskowa". Ceny, o które się pytacie przedstawiają się następująco: Rakieta tenisowa od 8.100 do 9.920 zł, piłka tenisowa 250 zł, dysk 1 kg 1.500 zł, 2 kg 1.688 zł, oszczep 600 g 1.200 zł, 800 g 1.400 zł, kula 4 kg — 462 zł, 5 kg — 528 zł, 7,25 kg 660 zł.

Dampke, Kartuzy. Prenumeratę macie opłaconą do dnia 30. IX. Zawody Rumunia — Węgry w koszu prowadził polski sędzia Twardo. Rekordzistą świata w dziesięcioboju jest Mathias (USA) 8042 pkt.

Sawicki, Kwidzyn. Bramka powinna być uznana. W podanym przez Was wypadku sędzia faulu nie odgwizduje.

Janusz Księski, Poznań. List Wasz przekazaliśmy do Biura WF i Sportu GKKF, które po zbadaniu całej sprawy wyciągnie odpowiednie konsekwencje. Stanowisko Wasze jest słuszne; należy z całą bezwzględnością napiętnować wybryki, narażające na szwank dobre imię sportowców.

M.T. „Związkowiec — Warta". 14 numer „Sportowca" miał charakter wyjątkowy — 22 lipca br. przypadała 6 rocznica ogłoszenia Manifestu PKWN, który zapoczątkował historyczną rewolucję w życiu naszego narodu. 14 numer „Sportowca" poświęcony był tej właśnie wielkiej rocznicy. Zgodnie z życzeniem Waszym zawierać będą więcej niż dotychczas artykułów technicznych.

Eugeniusz Zawisza, Nysa. Jak wyżej. Zmiana formatu „Sportowca" była od nas niezależna. Rysunku, choć dobry, nie zamieścimy, rysunki w „Sportowcu" mają na celu zilustrowanie lub wyjaśnienie bardziej zawiłych opisów w techniczno-sportowych artykułach. Nie znamy jeszcze warunków, na jakich „pojechać będzie można na Olimpiadę w Helsinkach".

Janusz Adamkiewicz, Błotnica. Brakujące numery „Sportowca" wyślemy Wam po wpłaceniu na nasz adres 270 zł (9 nr a zł 30).

Mieczysław Wajcht, Kwidzyn. Polska wygrała wówczas 3:0. Skład naszej drużyny reprezentacyjnej był następujący: Fontowicz (Warta), Martyna (Legia), Bułanow (Polonia), Seichter (Polonia), Chróściński (Cracovia), Mysiak (Cracovia), Szczepaniak (Polonia), Pazurek (Garbarnia), Smoczyk (Garbarnia), Ciszewski (Cracovia), Sperling (Cracovia), jako rezerwowi: Kisieliński, Ałaszewski, Malik (wszyscy Polonia).

Syska, Gostynin. Rzeczywiście, przepis o wybiciu piłki od bramki został zarządzeniem wewnętrznym Polskiego Kolegium Sędziów pozostawiony jak dawniej bez zmian. W chwili wybicia piłki od bramki gracze tej drużyny mogą znajdować się na polu bramkowym, gracze drużyny przeciwnej nie.



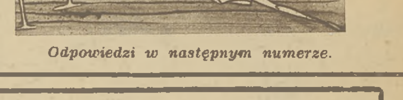
1) W czasie gry w tenisa — po wymianie kilku piłek — jedna uderza silnie o siatkę. Siatka zrywa się i piłka przechodzi na stronę przeciwnika. Czy piłkę należy uznać za dobrą czy też nie?



2) W pierwszej konkurencji drugiego dnia 10-cioboju — w biegu na 110 m przez płotki startuje 3 zawodników, z których dwaj są czołowymi płotkarzami Polski. Przechodzą oni płotki z łatwością, przestrzeń międzypłotkową biorą lekko trzema krokami. Na siódmym płotku dzieje się jednak coś zgoła nieoczekiwanego. Płotek ten nie znajduje się w przepisowym oddaleniu 9.14 m, a znacznie dalej. Jeden z zawodników wydłuża kroki i z odległości 4 metrów atakuje płotek. Przechodzi go, ale daleki skok odbija się fatalnie na szybkości i rytmie biegowym 10-cioboisty, który stracił na tym płotku około 4 do 5 dziesiątych części sekundy. Jeszcze gorzej powiodło się drugiemu, który — gdy mu krok nie wyszedł — zatrzymał się i przeszedł płotek prawie że z miejsca.

Po skończonym biegu sprawdza się dystans i przestrzenie międzypłotkowe. Okazuje się, że przestrzeń między 6-tym a 7-mym płotkiem zamiast 9.14 m wynosi prawie 11 m. Ustawiającego płotki zmyliła linia mety na 60 m, na którą płotek postawił.

Czy bieg wskutek uzyskania przez zawodników gorszego czasu należy powtórzyć?



Odpowiedzi w następnym numerze.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwartalnie 170, półrocznie 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);
miesięcznie 50 zł, kwartalnie 150 zł, półrocznie 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-459

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni, „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

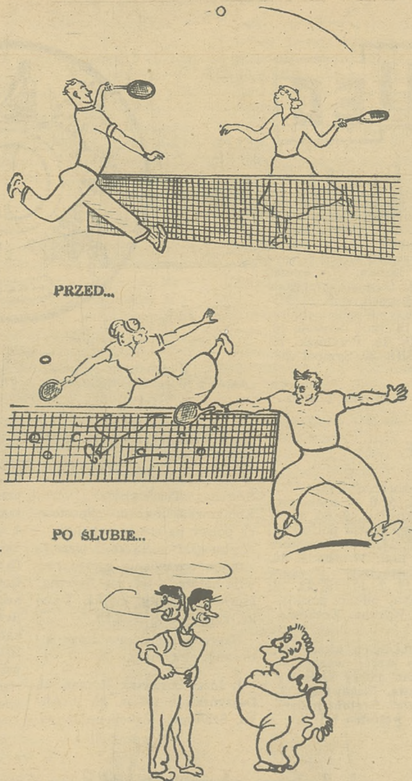
B-118839







IDEALNA JEDENASTKA PIŁKARSKA



— Cóż ci się stało?
— Nie, wracam z meczu tenisowego.



ROZWIĄZANIE KONKURSU



Spośród 1876 nadesłanych odpowiedzi na rysunkowy konkurs „Sportowca", zamieszczony w 14 numerze naszego pisma, tylko 142 odpowiedzi były prawidłowe. Największą trudność — jak to dziś możemy stwierdzić — nasuwały czytelnikom sylwetki nr 4, 7, 11.

Wielu z czytelników zamiast młota dorysowało miotaczowi (4) łódź wioślarską (co z nogami?). Skoczka narciarskiego (7) interpretowano najczęściej jako startującego pływaka. Rzucającemu granatem (11) wtykano w rękę często dysk, (!), oszczep (!) a nawet szpadę (!).

Najmniej pomyłek dotyczyło sylwetki miotacza kulą (3) i sylwetki nr 6 (bieg przez płotki).

Po rozlosowaniu poprawnych odpowiedzi nagrody otrzymali: I. BERNARD RYBAK, Miastko, woj. koszalińskie (komplet do siatkówki). II. TADEUSZ BIENIAS, Grzybowa koło Warszawy (piłka do siatkówki). III. J. CIESZYŃSKI, Bydgoszcz (komplet do tenisa stołowego). 7 nagród pocieszenia (książki o tematyce sportowej) otrzymali: JAN STAROŚCIŃSKI, Warszawa; STANISŁAW FILIP, Brodnica nad Odrą; ZYGMUNT BUDREWICZ, Mława; JERZY KARSZ, Łódź; GODZISŁAW JANIS, Pabianice; RAJMUND WITOWSKI, Warszawa; NINA PILECKA, Wrocław; oraz EDMUND MODRAKOWSKI, Bydgoszcz, za wyjątkowo starannie opracowaną, choć niezupełnie poprawną, odpowiedź.

Nagrody wysyłamy pocztą. Prosimy o potwierdzenie odbioru.